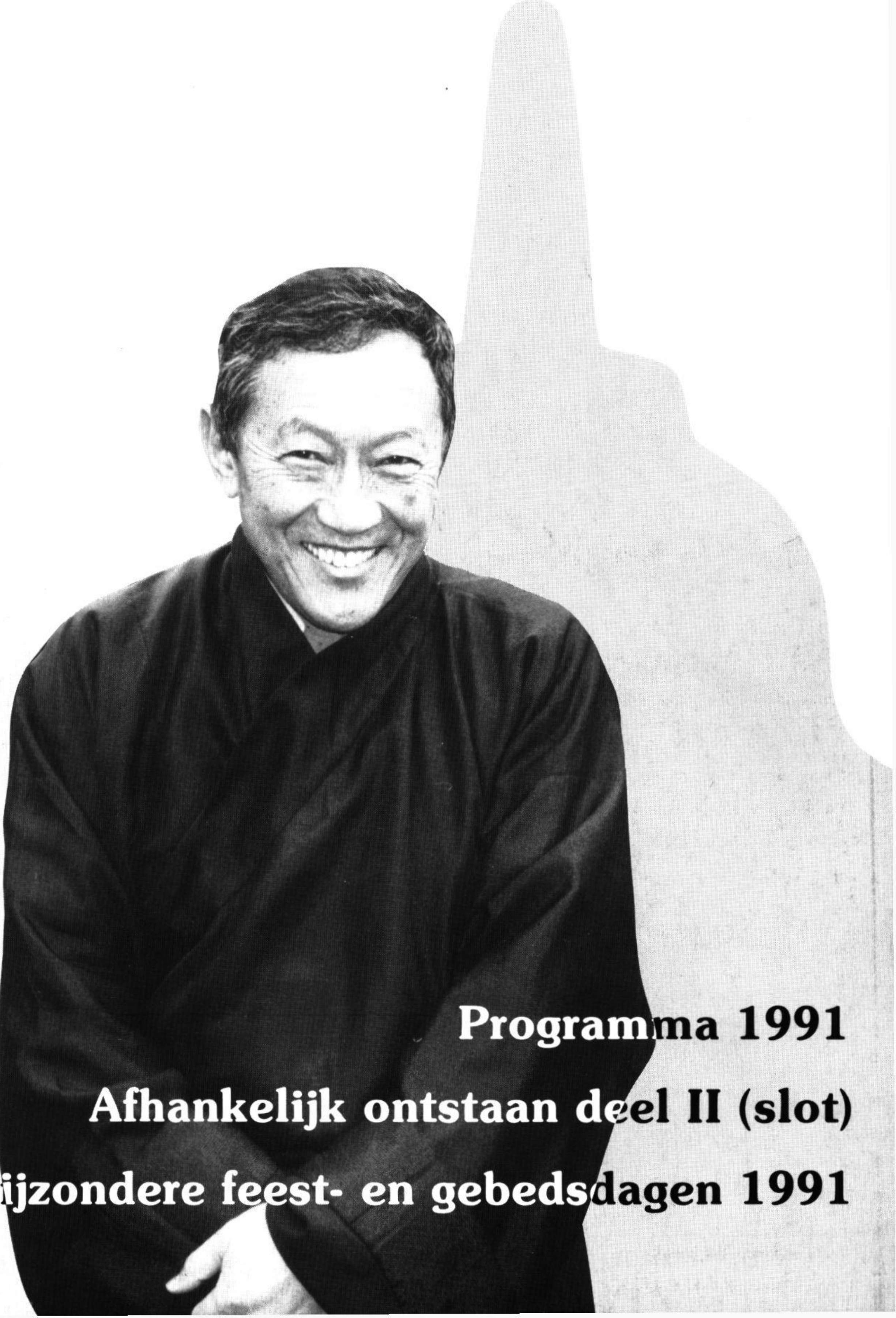
Maitreya Magazine

nummer 1 jaargang 13

TIBETAANS BOEDDHISME



Programma 1991

Afhankelijk ontstaan deel II (slot)

Bijzondere feest- en gebedsdagen 1991

Maitreya Instituut

MAITREYA MAGAZINE
Nummer 1/Jaargang 13
Maart, april, mei 1991.

VERSCHIJNING
Tenminste 1 × per kwartaal.

UITGAVE
Stichting Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 05787-1450

REDAKTIE EN VERTAALTEAM
Gelong Jampel Pharchin
Paula de Wijs-Koolkin
Koosje v.d. Kolk
Edward Teunissen

EINDREDAKTIE
Hans van den Bogaert

VORMGEVING
Alex van Baar

ILLUSTRATIES
Andy Weber, Nicolet van Baar e.a.

DRUK
Offsetdrukkerij Refo
Wallerstraat 69
3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Stichting Maitreya Instituut 1991c.
Alle rechten voorbehouden.

WELKOM
Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d.

ABONNEMENTEN
Schriftelijk of telefonisch opgeven.
Alleen per kalenderjaar.
Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd.
De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven *f* 25,— per jaar.
Losse nummers *f* 6,50 plus portokosten.

BETALINGEN
Voor abonnementen, kursusgelden, donaties en rekeningen: Postbank: nr. 4305057 t.n.v. Stichting Maitreya Instituut te Emst.
Bank: N.M.B. Beneden Leeuwen, rekn.nr.: 65.85.11.548.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS
Steeds minder vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

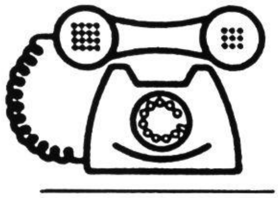
BESTELLINGEN
Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.

MEMBER OF THE F.P.M.T.

(foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition)

STICHTINGSBESTUUR
Voorzitter:
Paula de Wijs-Koolkin
Secretaris:
Margot Kool-Stumpel
Penningmeester:
Jan-Paul Kool
Bestuursleden:
Lan Tjoa
Rijn Kaales
Marcel Bertels

MANAGEMENT COMITÉ
Gelong Jampel Pharchin
Paula de Wijs-Koolkin
Lan Tjoa
Edward Teunissen
Floris Veen
Hans van den Bogaert



TELEFOON 05787-1450

Het kantoor van het instituut is telefonisch bereikbaar van 10.00-12.30 uur en van 14.00-17.00 uur. Op andere tijden of als we niet bereikbaar zijn kunt u een boodschap inspreken in ons antwoordapparaat. 's Maandags gesloten.

DOELSTELLING
De stichting stelt zich tot doel:
Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.m.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën in Nederland.

***f* 300,– KORTING-DONATEUR 1991**
De beste manier om het Maitreya Instituut te steunen waarbij u tevens het grootste voordeel heeft is om *f* 300,— KORTING-DONATEUR 1991 te worden voor *f* 25,— per maand. Hiervoor worden alleen **automatische overboekingen** geaccepteerd op onze postbankrekening nr.: 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst. U kunt gebruik maken van een machtigingskaart. U krijgt dan 2 × per jaar het Engelstalige blad Mandala en 4 × per jaar Mandala nieuwsbrieven. Verder krijgt u **20% korting** op boeken, kaarten, posters en wierook **in onze winkel** (ook voor telefonische bestellingen) en **10% korting** op **alle kursussen** in het Maitreya Instituut. En u bent automatisch FPMT-Lid, hetgeen steeds meer voordelen oplevert bij bezoeken aan een van de 52 aangesloten centra in de hele wereld. Let op! Hierbij is geen abonnement op het Maitreya Magazine inbegrepen.

DONATEURS
Donaties waar geen korting tegenover staat zijn vanaf 1990 aftrekbaar van de inkomstenbelasting. Voorwaarde is dan dat het totaal aan donaties aan instellingen als het Maitreya Instituut (of bijv. het Rode Kruis etc.) minimaal 1% en maximaal 10% van uw bruto inkomen bedragen.

***f* 100,– MAITREYA MAGAZINE ABONNEE 1991 & FPMT-LID 1991**
Voor minder draagkrachtigen is er ook een mogelijkheid om uw betrokkenheid bij het Maitreya Instituut te laten blijken door *f* 100,— Abonnee & FPMT-Lid te worden voor dit bedrag. U krijgt dan 4 × per jaar het Maitreya Magazine en eventuele nieuwsbrieven en 2 × het Engelstalige blad Mandala en 4 nieuwsbrieven per jaar.

DONATEUR GESHE AKTIE
Voor het verblijf en onderhoud en voor de komst van Geshe Konchog Lhundup en zijn vertaler naar Nederland is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze aktie storten een maandelijks bedrag van minimaal *f* 10,— voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage op onze post- of bankrekening met vermelding van: Geshe aktie, en ontvangen 20% korting op kursussen gegeven door Geshela. De donateurs worden regelmatig op de hoogte gehouden van de aktie.

LEENFONDS
Deelnemers aan het leenfonds kunnen bedragen vanaf *f* 2500,— storten op rekeningnr.: 68.15.69.506 van de N.M.B.-Bank te Beneden Leeuwen t.n.v. Stichting Maitreya Instituut. Deelnemers ontvangen geen rente maar een certificaat voor het bedrag van de lening en de garantie dat het geld binnen vijf dagen na het ontvangen van uw opdracht retour wordt gestort op een door u aangegeven rekening.

VOORPLAAT
Foto: Dagpo Rinpochee door Jan-Paul Kool.

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn altijd van harte welkom, echter alleen na telefonische afspraak. Het centrum is 's maandags gesloten, bel ons dus niet op maandag.

Alex van Baar

Maitreya Instituut

Leidraad

Het kursusjaar 1991 dat begon met een feestelijke dag voor de Geshe Aktie donateurs, een gezellig weekend rond Arya Tara en de viering van het Tibetaanse Nieuwjaar, belooft weer een bijzonder rijk Dharma-jaar te worden, zoals U in het programma-overzicht kunt zien. Het thema weekend over koncentratie en de siddhi's was buitengewoon goed bezocht.

Het hoofdartikel in dit nieuwe magazine is het tweede en tevens laatste deel van Afhankelijk Ontstaan, een Lezing door Zijne Heiligheid de Veertiende Dalai Lama, die zijn licht laat schijnen op onze verstorende emoties en op de levenswijze en het ideaal van de bodhisattva, die het geluk van alle wezens beoogt.

Wat gemakkelijker leest het artikel Meditatie, met een interessante uitleg door Lama Thubten Zopa Rinpochee over het nut en de noodzaak van geestelijke training door meditatie.

In een bewerking van een introduktielezing door Hans van den Bogaert, geeft deze zijn westerse visie op de Boeddha, de Leer en de Spirituele Gemeenschap, die voor elke boeddhist de Drie Juwelen van Toevlucht vormen.

De vertaling van een Tibetaanse tekst, die in 1989 in ons centrum werd onderwezen door de grote Meester Dagpo Rinpochee is voer voor Uw overpeinzingen en een uitdaging voor toepassing in Uw dagelijkse leven.

We hebben ook in dit nummer weer aandacht voor de situatie van de Tibetanen in Tibet, die nog altijd uitgesproken slecht is.

Paula de Wijs schrijft een kort verslag over Lama Ösel Rinpochee, de Spaanse reïncarnatie van wijlen Lama Thubten Yeshe, en wij bieden U haar toespraak die zij op de opening van de Geshe Aktie dag hield over het onderlinge afhankelijke ontstaan van het Maitreya Instituut en over de opeenvolging van Geshes.

Achterin vindt U weer het volledige programma-overzicht met data van gebedsdiensten (poedja's) die op de maankalender zijn gebaseerd. Wilt U in Emst meedoen, let dan op de wisselende aanvangstijden.

Wij wensen U veel leesgenot en gezondheid toe en hopen dat U serieus wilt nadenken over de verschillende oproepen voor medewerkers die wij in dit magazine ook tot U richten.

De redaktie.

Afhankelijk ontstaan deel II

Alex van Baar

Z.H. de Dalai Lama

DOOR: ZIJNE HEILIGHEID DE VEERTIENDE DALAI LAMA NGAWANG LOZANG TENZIN GYATSO.

AFHANKELIJK ONTSTAAN EN HET TRAINEN VAN DE GEEST.

De uitleg van de twaalf schakels van afhankelijk ontstaan over de wijze waarop men in het cyclische bestaan geboren wordt, toont tegelijkertijd de oorsprong ervan, onzuivere aktiviteiten, verstorende emoties en lijden, die allemaal voortkomen uit onwetendheid. Kan de geest gescheiden worden van onwetendheid of niet? Dit is iets dat je moet onderzoeken. Om het even wat voor soort bewustzijn je onder de loep neemt, het is verbonden met gewenning. Hoe sterk je een foutief bewustzijn ook ontwikkelt, het kan niet onbeperkt toenemen omdat het geen betrouwbaar fundament heeft *dat door betrouwbaar weten is vastgesteld.* Als je je echter vertrouwd maakt met een niet-foutief bewustzijn dat een betrouwbaar fundament heeft *dat door betrouwbaar weten is vastgesteld,* zal dat niet-foutieve bewustzijn, zelfs als je niet veel traint, bij je blijven. Het zal toenemen naarmate je je er voortdurend vertrouwd mee maakt en het kan uiteindelijk onbegrensd worden.

Er wordt gezegd dat de kwaliteiten van de geest een stabiele basis hebben omdat bewustzijn geen begin en geen einde heeft. Geestelijke kwaliteiten hebben altijd een stabiele basis omdat het bewustzijn zelf de basis is.

Wanneer een geestelijke kwaliteit eenmaal in de geest aanwezig is, is die er met een bepaalde kracht en je hoeft daarna niet opnieuw dezelfde kracht aan te wenden om deze geestelijke kwaliteit tot het oorspronkelijke niveau te brengen. Naarmate je meer traint zul je die kwaliteit doen toenemen.

In het kader van de diskussie dat het bewustzijn geen begin en geen einde heeft, wordt gezegd dat het cyclische bestaan zelf geen begin en geen einde heeft, hetgeen ons op het onderwerp wedergeboorte brengt. Met betrekking tot de twaalf schakels van afhankelijk ontstaan in termen van één ronde zoals (in deel 1 van dit artikel, zie M.M. nr. 4 1990) werd uitgelegd, duurt het maximaal drie levens en minimaal twee, voordat alle twaalf schakels zijn voorgekomen.

Er zijn tegenwoordig mensen die zich hun vorige levens herinneren. Onlangs deden zich in India twee gevallen voor van jonge meisjes die ik ben tegengekomen. Voor iemand die vorige en toekomstige levens aksepteert is er niets verbazingwekkends aan dit verschijnsel. Maar iemand die vorige en toekomstige levens niet aksepteert moet dan toch antwoord geven op de vraag: door welke konditie of oorzakelijkheid vindt de herinnering plaats?

Bewustzijn heeft ook geen einde, maar komt tot vervulling in het boeddhaschap. Het spreekt voor zich dat de onzuivere niveaus van de geest niet voortgaan naar het boeddhaschap en evenmin de grovere niveaus van bewustzijn. Het is het subtielste niveau van bewustzijn dat voortgaat naar en tijdens het boeddhaschap. Dit subtielste bewustijn heeft sinds beginloze tijden bestaan en gaat verder naar het boeddhisme. Wanneer we sterven lossen onze grovere niveaus van bewustzijn op, ze stoppen, en het laatste bewustzijn dat zich manifesteert is de subtiele geest van helder licht, het helder licht bewustzijn. Het is dit bewustzijn dat de konnektie maakt van dit leven met het volgende leven.

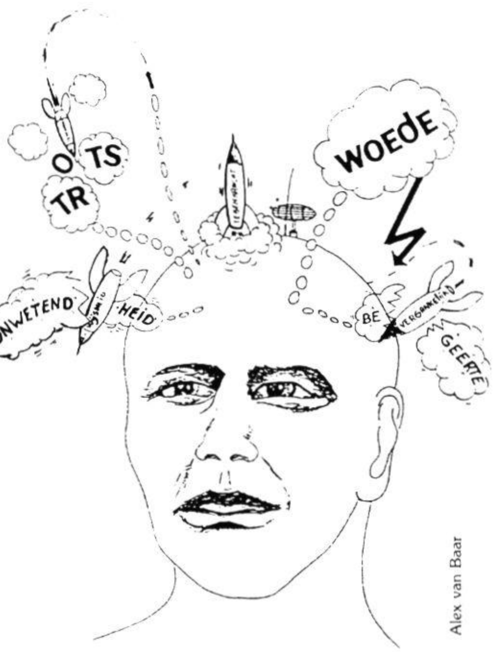
De twaalf schakels van afhankelijk ontstaan kunnen ook uitgelegd worden in het kader van de verduisteringen van

alwetendheid met betrekking tot bodhisattva's op de drie zuivere bodhisattvaniveaus, het achtste, negende en tiende niveau.

De oorzaak van ons lijden is onwetendheid. Doordat we een ongetemde geest hebben, worden we gekonfronteerd met die oorzaak van lijden en lijden we. Daarom moeten we de onwetendheid die het lijden veroorzaakt uit onze bewustzijnsstroom verwijderen. Door onze geest te temmen stoppen we het lijden. Daar onze geest getemd moet worden, gebruiken we een methode om de geest te temmen die uitgaat van de geest zelf. Daarbij zijn de trainer en dat wat getraind wordt beide de geest. Dus moet men vertrouwd zijn met de psychologie van de geest. In het boeddhistische onderricht wordt veel tijd aan dit onderwerp besteed.

Het meest ongetemde type geest in ons bewustzijn wordt foutieve ideeën, foutieve kennis of foutief bewustzijn genoemd. Als men naar het onderricht luistert en ermee vertrouwd raakt, bereikt men geleidelijk het niveau van twijfel. Er zijn drie niveaus van twijfel. Het laagste niveau is twijfel die neigt naar wat foutief is, het middelste niveau is "gelijke" twijfel, die zowel neigt naar wat foutief is als naar wat juist is, en het hoogste niveau is twijfel die neigt naar wat juist is. Door de geest te trainen wordt steeds meer twijfel getransformeerd in **korrekte veronderstelling.** Vanaf dit niveau ontwikkelt men door na te denken over redenen **betrouwbaar weten door korrekte redenering.** Door zich vertrouwd te maken met betrouwbaar weten door korrekte redenering wordt uiteindelijk **betrouwbaar weten door direkte waarneming** van het objekt verkregen.
Om de verschillende typen foutief bewustzijn of foutieve ideeën uit te schakelen worden vele absurde konsekwenties van deze foutieve zienswijzen uitgelegd. Op het moment dat je het niveau van twijfel bereikt, is het mogelijk om weten door redenering op te wekken door logica te gebruiken. Hierdoor ontwikkelt men de wijsheid die de verschijnselen onderscheidt. In dit proces ontwikkelt men geleidelijk aan de wijsheid die voortkomt uit luisteren, uit nadenken en uit meditatie.

Indien men dit soort beoefening voortzet, ziet men geleidelijk in dat het daadwerkelijk mogelijk is het bewustzijn te transformeren. Vanuit dit gezichtspunt kan men overtuigd raken van de beoefening van geweldloosheid. Het eerste niveau is het zich onthouden van aktiviteiten die anderen schaden. Het tweede niveau is het toepassen van tegenkrachten tegen de mentale faktoren die tot schadelijke aktiviteiten aanzetten. Het derde niveau is het uitschakelen van zelfs de latente neigingen die eerder door verstorende emoties in de geest zijn gevestigd. Door na te denken over afhankelijk ontstaan ziet men de tekortkomingen van het cyclische bestaan en de manier waarop lijden ontstaat, en wordt men steeds meer aangetrokken tot de beoefening van deze zuivere niveaus van geweldloosheid.



Alex van Baar

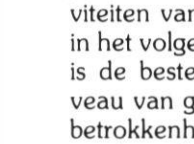
Om de latente neigingen die door de verstorende emoties in de geest zijn opgeslagen te verwijderen, is het noodzakelijk om eerst de verstorende emoties zelf uit te schakelen. De verwijdering van zowel de verstorende emoties als van de latente neigingen die door deze verstorende emoties zijn gevestigd, wordt de staat van boeddhaschap genoemd. Het verwijderen van enkel de verstorende emoties en de latente neigingen die door de verstorende emoties zijn gevestigd, is een offensieve betrokkenheid. Voorafgaand aan deze offensieve betrokkenheid is het belangrijk een defensieve gedragslijn aan te houden, vandaar het belang van het afzien van schadelijke aktiviteiten van lichaam en spraak. Het uiteindelijke doel is het bereiken van het boeddhaschap, maar bij de uitvoering hiervan moet men aanvangen met het afzien van schadelijke aktiviteiten van lichaam en spraak. Als men met een egoïstische motivatie schadelijke aktiviteiten verricht zoals doden, stelen, overspel plegen, liegen of kwaadspreken, schaden deze fysieke en verbale aktiviteiten niet alleen anderen, maar uiteindelijk zullen ze ook voor onszelf lijden veroorzaken. Dus zelfs als men slechts het lijden dat men voor zichzelf veroorzaakt in aanmerking neemt, is het noodzakelijk af te zien van de schadelijke aktiviteiten van lichaam en spraak.

In dit verband is het ook nuttig over vergankelijkheid na te denken. Er komt, hoe lang we ook zullen leven, op een gegeven moment een einde aan dit leven nietwaar? Vergeleken met de formatie van het universum en geologische tijd, is de levensduur van de mens erg kort. Er is zelfs geen enkele zekerheid dat de we de normale levensduur van honderd of zelfs zestig jaar zullen halen. Onder deze omstandigheden al je fysieke en mentale energie op geld en rijkdom koncentreren heeft slechts voordeel voor dit ene leven, dat veranderlijk en kort is. Het kontempleren over vergankelijkheid zal extreme hebzucht - het verlangen om iets kost wat kost in je bezit te krijgen - reduceren.

Ook het nadenken over de huidige situatie in de wereld helpt bij deze beoefening. Hoe goed materiële dingen ook worden, ze kunnen de vragen van het leven niet beantwoorden. Materiële vooruitgang lost sommige problemen op, maar het schept tegelijkertijd nieuwe problemen. We weten uit eigen ervaring dat materiële vooruitgang alleen niet voldoende is. Door deze denkwijze te volgen zal je overtuiging groeien dat het schaden van anderen jezelf schaadt. Dit is iets waar je steeds weer opnieuw over na zou moeten denken. Analyseer op dit punt ook de bruikbaarheid van het menselijke brein, het lichaam, de menselijke konditie, want het is werkelijk droevig om die op een schadelijke manier te gebruiken. Voor sommige mensen is het nuttig na te denken over de drie lagere wedergeboorten, als hellewezen, als gebonden geest en als dier. Als het je moei-

lijk valt te geloven dat er hellewezens bestaan, kun je eerst nadenken over het lijden dat dieren ondergaan en dat we met onze eigen ogen kunnen zien. We moeten dan bij onszelf eens nagaan of we, als we in zulke omstandigheden waren geboren, dat soort lijden zouden kunnen verdragen. We kunnen ervan uitgaan dat we in onze geest reeds latente neigingen voor een wedergeboorte als dier hebben gevestigd, door aktiviteiten die gemotiveerd werden door fundamentele onwetendheid. We moeten inzien dat in onze bewustzijnsstroom de latente krachten al aanwezig zijn, die klaar staan om in een lagere geboorte tot rijping te komen. Wat voor lijden zouden we ondergaan als we in zo'n leven geboren zouden worden? Tot nu toe hebben we er slechts naar gekeken, nu moeten we ons dit eens echt voorstellen. "Als ik zo'n dier zou worden, zou ik dat kunnen verdragen of niet?" Als je op deze manier nadenkt, ontdek je dat je dat lijden niet wilt. De oorzaak van zulk lijden is het schaden van anderen. Dit is het eerste niveau van kontempleren over de tekortkomingen van geweld en over de noodzaak af te zien van schadelijke aktiviteiten van lichaam en spraak.

Er is echter geen zekerheid dat je, als je in dit leven afziet van schadelijke aktiviteiten van lichaam en spraak, dat ook in het volgende leven zult doen. Daarom is de beste verdediging het tweede niveau van geweldloosheid, de offensieve betrokkenheid door het trainen om de verstorende emoties uit te schakelen. De verstorende emoties die alle ellende veroorzaken, worden in de twaalf schakels van afhankelijk ontstaan genoemd. De basis van de verstorende emoties is onwetendheid die vasthoudt aan objekten als inherent bestaand, waaruit vervolgens de verschillende gradaties van begeerte, haat, vijandigheid, jaloezie en dergelijke voortkomen. Dit zijn de feitelijke verstoorders. Het is erg duidelijk zichtbaar in onze huidige wereld. Alle moeilijkheden en problemen, zowel op het nationale vlak als binnen het gezin, zijn verbonden met gehechtheid, woede en jaloezie.



Wanneer iemand ons probeert te schaden, identificeren we die persoon als een vijand. Als deze woede - de wens om te schaden - de werkelijke aard van die persoon zou zijn, zouden we gelijk hebben. Maar haat, woede en de wens om te schaden zijn eigenlijk oppervlakkige faktoren, die de geest beïnvloeden. Hoewel we schadelijke aktiviteiten verrichten, denken we niet konstant aan het verrichten van schadelijke aktiviteiten.

Alex van Baar

Hetzelfde geldt voor onze "vijand". **De feitelijke verstoorder is niet die persoon, maar het is zijn of haar verstoorde geest.** De feitelijke vijand is dan ook mentaal, niet fysiek. Als beoefenaars zou de werkelijke strijd binnen in onszelf moeten plaatsvinden. Het zal tijd vergen, maar het is de enige manier om de slechte menselijke eigenschappen te minimaliseren. Hierdoor zul je meer mentale vrede ervaren, niet alleen in het volgende leven of op langere termijn, maar ook nu, elke dag. De belangrijkste vernietiger van onze gemoedsrust is haat of woede. Alle schadelijke gedachten zijn verstoorders, maar woede is de krachtigste.

HET UITSCHAKELEN VAN VERSTORENDE EMOTIES

Om de verstorende emoties voorgoed uit te schakelen is het noodzakelijk hun wortel te verwijderen, de onwetendheid die vasthoudt aan konkreet bestaan. Hiertoe is het noodzakelijk om een wijsheidsbewustzijn te ontwikkelen dat objekten waarneemt op een wijze die precies tegengesteld is aan de wijze waarop onwetendheid objekten waarneemt. We moeten nadenken over het feit dat objekten niet konkreet, vanuit of op zichzelf bestaan. Het is noodzakelijk logisch denken te ontwikkelen om het konkrete bestaan van objekten, dat door een foutief bewustzijn wordt waargenomen, te verwerpen. Hierbij is de zienswijze die de leegte realiseert erg belangrijk. Om het niveau van wijsheid te ontwikkelen dat als tegenkracht tegen deze onwetendheid moet optreden, is het niet voldoende louter een betrouwbaar weten door korrekte redenering door middel van logisch denken op te wekken. Men moet dit weten door redenering verder ontwikkelen en tot het niveau van betrouwbaar weten door een direkte niet-konceptuele waarneming van de uiteindelijke werkelijkheid brengen. Dit kan alleen met steun van koncentratie. Door een diepe éénpuntige koncentratie (samadhi/ting-nge-dzin) is het mogelijk de éénpuntige koncentratie te ontwikkelen, die een vereniging is van gestilde koncentratie (samatha/sam-ten) en diep inzicht (vipasyana/lhag-thong). Het is eerst noodzakelijk om een gestilde koncentratie of sereniteit van de geest te ontwikkelen. Wanneer men éénpuntigheid en het vermogen van de geest om op een heldere en oplettende manier op het objekt van observatie gekoncentreerd te blijven ontwikkelt, zal dat ook helpen in het dagelijkse leven. Onze geest wordt scherper, alerter en bedrevener. Vandaar de noodzaak van het beschrijven van methoden waarmee éénpuntige koncentratie, samadhi, ontwikkeld kan worden.

Iemand die gestilde koncentratie wil ontwikkelen moet naar een afgelegen plek gaan en erop voorbereid zijn dat het lang zal duren. Als men probeert gestilde koncentratie te ontwikkelen met behulp van tantrische of mantra oefeningen, is dat naar men zegt gemakkelijker. Los daarvan is het bij de beoefening in het alledaagse leven nuttig om 's morgens vroeg wanneer je net wakker bent je heldere geest te gebruiken om de hoedanigheid van de geest te onderzoeken. Dit zal je helpen om je geest heel alert te houden, dus je zult er de rest van de dag voordeel bij hebben. Om het niveau te bereiken waarop subtiele onrust is uitgeschakeld en een diep niveau van éénpuntigheid van de geest wordt ervaren, is het eerst noodzakelijk het grovere niveau, begeerte en haat en de grovere schadelijke aktiviteiten van lichaam en spraak, te stoppen. Hiertoe heeft men een training in morele zelfdiscipline nodig.

In het boeddhistische stelsel van morele zelfdiscipline wordt een onderscheid gemaakt tussen huishouders en degenen die het leven van huishouder achter zich hebben gelaten. Zelfs voor huishouders zijn er verschillende mogelijkheden, want de Boeddha heeft verschillende niveaus van beoefening van de Leer uiteengezet overeenkomstig de kapaciteiten van verschillende mensen. Dit is erg belangrijk. Wij moeten het niveau volgen dat overeenkomt met onze eigen mentale neigingen, dan zullen we bevredigende resultaten boeken. Wanneer je inziet dat leringen uiteengezet zijn voor mensen van verschillende niveaus en neigingen, kun je werkelijk respekt ontwikkelen voor de verschillende soorten religieuze stelsels die over heel de wereld aanwezig zijn. Hoewel er enorme - vaak fundamentele - filosofische verschillen zijn, kun je zien dat deze filosofiën geschikt en heilzaam kunnen zijn voor verschillende typen mensen. We heben dit soort wederzijds respekt en wederzijds begrip echt nodig. Het is erg belangrijk.

In dit verband waardeer en respekteer ik de westerse monniken en nonnen hier heel erg. Toch moet niemand zich haasten met het nemen van geloften. Omdat Boeddha beoefeningen heeft uiteengezet voor verschillende niveaus, is het belangrijk je eigen niveau te bepalen en van daaruit geleidelijk verder te gaan. Ik vind het ook erg belangrijk dat die westerlingen die oprecht de Boeddhadharma willen beoefenen, goede leden van de gemeenschap blijven. Zij zouden zich niet moeten afzonderen. Het boeddhistische onderricht zoals het door Tibetanen wordt beoefend, heeft ook te maken met de Tibetaanse kultuur. Het zou verkeerd zijn om te proberen alles op z'n Tibetaans te doen en een vertibetaanste vorm van het boeddhisme te beoefenen.

Blijf binnen je eigen maatschappij funktioneren, ga verder met je beroep en je werk als lid van de gemeenschap en breng intussen, als je vindt dat ze bruikbaar en effektief is, de Leer van de Boeddha in praktijk. We hebben al meerdere centra opgericht en die moeten we gaande houden. Maar voor iemand die de Boeddhadharma wil beoefenen is het niet noodzakelijk in een centrum te gaan wonen. Je kunt blijven waar je bent.

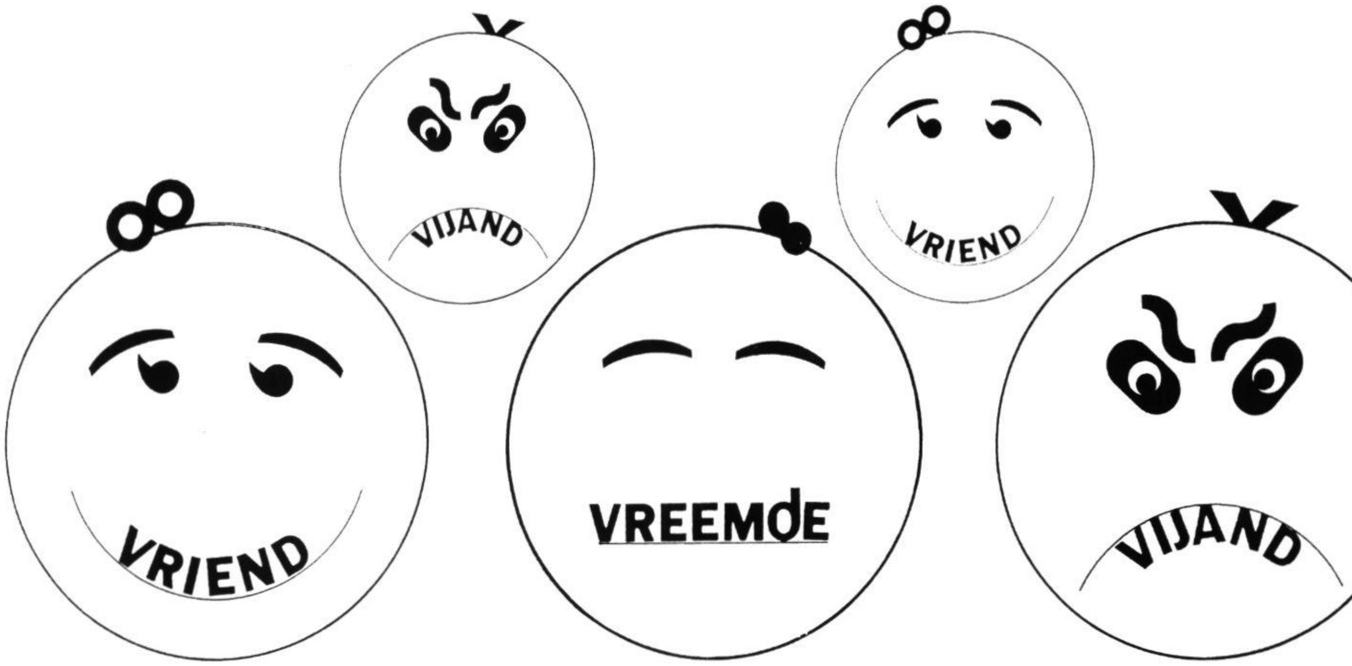
Ik heb tot nu toe methoden besproken waarmee de verstorende emoties kunnen worden bestreden. Ik zal nog uitleggen hoe de verlichtingsgeest en het grote mededogen ontwikkeld kunnen worden, en hoe de verduisteringen van alwetendheid - de latente neigingen die gevestigd zijn door de verstorende emoties - uitgeschakeld kunnen worden. Allereerst traint men in morele zelfdiscipline - de basis - en vervolgens wordt de geest door de beoefening van éénpuntige koncentratie (samadhi) gericht en krachtig. Deze gerichte, gekoncentreerde geest wordt gebruikt om op leegte te mediteren, waardoor men geleidelijk de manifeste verduisteringen uitschakelt en daarna geleidelijk de aangeboren verduisteringen. Tenslote schakelt men de onwetendheid die vasthoudt aan konkreet bestaan volledig uit. Deze opheffing wordt bevrijding genoemd.

Zoals Arya Nagardjoena zei: "Door de opheffing van onzuivere aktiviteiten (karma/lä) en verstorende emoties (klesha/nyön-mong) is er bevrijding". Onzuivere aktiviteiten komen voort uit foutieve denkbeelden. Die worden op hun beurt weer veroorzaakt door uitgebreide gedachtenvorming en deze uitgebreide gedachtenvormingen worden gestopt ***door*** leegte, of houden op ***in*** leegte. Het wordt op deze beide manieren uitgelegd. Hoe dan ook, die uiteindelijke werkelijkheid - de leegte - waarin alle verstorende emoties zoals onwetendheid en dergelijke zijn opgeheven, is de ware opheffing en dat is bevrijding.

HET OPWEKKEN VAN DE ALTRUÏSTISCHE HOUDING VAN DE BODHISATTVA

Ik zal nu een uitleg geven van de training in de altruïstische houding van de bodhisattva. Deze training is een vorm van offensieve betrokkenheid. Door de beoefening van de hogere training in morele zelfdiscipline, éénpuntige koncentratie en wijsheid, zijn eerst de verstorende emoties uitgeschakeld. Men is dan aangekomen op het punt waarop men de latente neigingen die door de verstorende emoties in de geest zijn opgeslagen moet zien kwijt te raken. Het is erg moeilijk om ze kwijt te raken. Waarom proberen we deze latente neigingen toch kwijt te raken? Omdat ze ons beletten tegelijkertijd alle mogelijke kenbare objekten te kennen. Daarom heeft zelfs iemand die de staat van Arhat, "vernietiger van de vijand" heeft bereikt en uit het cyclische bestaan ontsnapt is, het potentieel van de menselijke geest nog steeds niet volledig ontwikkeld.

De vraag is nu hoe deze latente neigingen kunnen worden uitgeschakeld. Het feitelijke wapen is hierbij hetzelfde, namelijk de wijsheid die de leegte realiseert. Deze wijsheid heeft echter krachtige ondersteuning nodig in de vorm van verdienste of positieve energie. De manier om voortdurend veel positieve energie te verzamelen is door de **verlichtingsgeest,** de altruïstische motivatie. Iemand die positieve energie verzamelt en wiens motivatie gericht is op bevrijding en het niet schaden van anderen, is voornamelijk betrokken bij slechts een enkel wezen, zichzelf. Bij de beoefening van de verlichtingsgeest heeft men het welzijn van **alle voelende wezens** voor

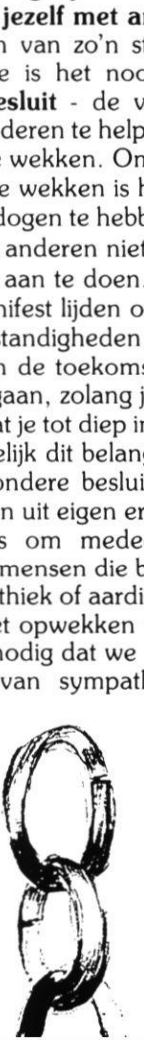


Alex van Baar

ogen. Omdat het aantal levende wezens eindeloos is, is de verdienstelijke kracht die verzameld wordt door het bewustzijn dat zich bij alle wezens betrokken voelt, ook oneindig. Toevlucht nemen tot de Boeddha, de Leer en de Spirituele Gemeenschap voor je eigen welzijn is één ding, toevlucht nemen voor het welzijn van alle wezens is veel krachtiger. De kracht van deze twee verschilt enorm, omdat de objekten van observatie zo verschillend zijn. Voor de persoon die streeft naar het bereiken van bevrijding van het cyclische bestaan voor zichzelf alleen, zal die bevrijding slechts een opheffing van de verstorende emoties zijn. Met een altruïstische motivatie streeft men naar het boeddhaschap dat een opheffing is van zowel de verstorende emoties als de verduisteringen van alwetendheid. Zo zullen de beoefening van de tweede persoon veel krachtiger zijn en ze zullen daarom ook veel krachtigere, verdienstelijke energie teweeg brengen.

De wezenlijke natuur van de altruïstische geest is werkelijk waardevol, wonderbaarlijk en we kunnen ons zelfs afvragen hoe de menselijke geest zulke prachtige dingen kan ontwikkelen. Het is fantastisch en verbazingwekkend om jezelf te vergeten en alle andere levende wezens te respekteren, je bij hen betrokken te voelen en ze als even belangrijk als jezelf te beschouwen. Iedereen waardeert zulke **warme gevoelens.** Als iemand ons warme gevoelens toont, voelen we ons blij. Als we warme gevoelens voor anderen kunnen tonen, is dat een van de beste dingen in ***samsara*** en ***nirvana.*** Dit is de werkelijke bron van geluk. Zelfs al doe je hiervan maar een bescheiden ervaring op, dan zal het je al helpen. Het zal je tevredenheid en innerlijke kracht geven. Het geeft je de beste soort bevrediging en het is het beste uitgangspunt voor een offensief. Het fungeert ook als een leraar, als je beste vriend, als je beste beschermer. Het is dus iets erg waardevols.

We hebben het reeds gehad over de fundamentele filosofische struktuur waaruit je tot de konklusie komt dat het mogelijk is om zo'n prachtige altruïstische geest te ontwikkelen. De grote Indiase geleerden beschreven twee methoden om de verlichtingsgeest te ontwikkelen. De ene methode is **de instrukties van oorzaak en gevolg in zeven delen,** de andere is **het gelijkschakelen en verwisselen van jezelf met anderen,** Voor het opwekken van zo'n sterke altruïstische gedachte is het noodzakelijk **het bijzondere besluit** - de verantwoordelijkheid om anderen te helpen op jezelf te nemen - op te wekken. Om dit bijzondere besluit op te wekken is het noodzakelijk een mededogen te hebben, waarbij je het lijden van anderen niet kunt aanzien zonder er iets aan te doen. Of deze personen nu manifest lijden of enkel oorzaken en omstandigheden hebben gekreëerd om in de toekomst manifest lijden te ondergaan, zolang je geen mededogen hebt dat je tot diep in je hart raakt, is het onmogelijk dit belangrijke voornemen, dit bijzondere besluit, op te wekken. We weten uit eigen ervaring dat het makkelijker is om mededogen op te wekken voor mensen die bij ons passen, die we sympathiek of aardig vinden. Dus is het voor het opwekken van het **grote mededogen** nodig dat we alle wezens in deze klasse van sympathieke wezens plaatsen. Deze techniek omvat jezelf erin trainen om alle wezens net zo te zien als je degene ziet met wie je je het meest verbonden voelt, of dit nu je moeder, je vader, een familielid of iemand anders is. Om alle voelende wezens op deze manier te zien, is het noodzakelijk dat we ze met **gelijkmoedigheid** beschouwen. Het is nuttig hierbij je verbeeldingskracht te gebruiken. Visualiseer in de ruimte voor je een persoon met wie je bevriend bent, iemand die je niet mag en in het midden een neutrale figuur, een vreemde. Onderzoek vervolgens het gevoel dat je met betrekking tot deze drie personen hebt.

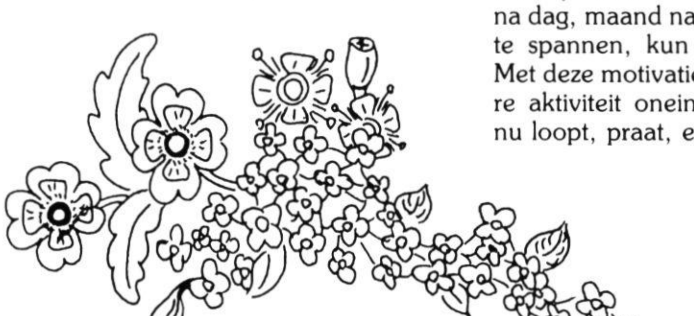


Wanneer je je dit voorstelt, voel je je natuurlijk aangetrokken tot je vriend, je voelt afkeer van je vijand, met soms boosheid of irritatie, en voor de neutrale persoon voel je niets. We moeten dit onderzoeken. Van het boeddhistische standpunt bezien zijn er eindeloze wedergeboorten. In het verleden was de vriend misschien je ergste vijand. De vijand gedraagt zich nu wel als een vijand, maar in het verleden was hij wellicht een van onze dierbaarste vrienden. Ook voor de toekomst geldt dat er geen enkele reden voor is dat een vijand altijd een vijand blijft, of dat een vriend altijd een vriend zal blijven. Wij hebben hieromtrent geen enkele zekerheid, zelfs niet binnen dit leven. Onze huidige vriend kan in korte tijd een vijand worden. We weten dit uit eigen ervaring met familie en we zien dit sterk bij politici: vandaag een goede vriend, een goede bondgenoot, morgen de grootste vijand. De struktuur van ons leven is in wezen onstabiel. Soms hebben we sukses, soms

hebben we pech, alles verandert voortdurend. Daarom is ons gevoel voor vrienden en vijanden dat zo konkreet en stabiel is, helemaal verkeerd. Er is geen enkele reden voor zo'n absurde standvastigheid. Door op deze manier na te denken, zul je geleidelijk je houding naar mensen toe gelijkmoedig kunnen maken.

De volgende stap is erover na te denken dat vroeger of later je vijand een goede vriend zal zijn. Het is dus beter aan alle drie personen te denken als je beste vrienden. We kunnen onderzoeken wat het gevolg is van het tonen van haat. Dat is nogal duidelijk. Als we daarentegen proberen mededogen voor deze drie personen te ontwikkelen, zal het gevoel zonder twijfel positief zijn. Het is dus veel beter om een gelijkmoedige, meedogende houding te ontwikkelen. Ga vervolgens experimenteren. Keer je tot je linker buurman, je rechter buurman, ga de rij langs. Breid dan je gelijkmoedigheid uit tot de hele stad, de streek, het land, het Europese kontinent, de hele mensheid en tenslotte tot alle ontelbare voelende wezens. Dit is de manier om deze methode te beoefenen.

Een andere methode is het gelijkschakelen en verwisselen van jezelf en anderen. Onderzoek wie belangrijker is, jezelf of anderen. Jij bent slechts één persoon, de anderen zijn talloos. Beide partijen willen geluk en willen niet lijden. En beide hebben het recht om gelukkig te worden en het lijden op te heffen, omdat beide partijen voelende wezens zijn, leden van de gemeenschap van voelende wezens. Als we vragen: "Waarom heb ik het recht om gelukkig te zijn?", is de primaire reden omdat ik gelukkig **wil** zijn, daarom! We hebben een natuurlijk gevoel van "ik" en op die basis willen we geluk, wat een juiste zienswijze is. Op die basis zeggen we ook dat het ons goed recht is om gelukkig te zijn. Dit noemen we **mensenrechten,** maar het is in feite het **recht van alle voelende wezens!** De mogelijkheid om het lijden op te heffen is voor beide partijen precies hetzelfde, het enige verschil is dat wijzelf slechts één persoon zijn, terwijl de anderen een enorme meerderheid vormen. De konklusie is heel duidelijk, binnen de kontext van alle voelende wezens is één enkele persoon helemaal niet belangrijk.



Wat ik soms zelf beoefen en af en toe aan anderen verwoord, is het volgende. Stel je aan één kant van een streep het oude egoïstische "ik" voor en aan de andere kant een groep arme behoeftige mensen. Je blijft zelf een neutrale, derde persoon. Oordeel vervolgens wat belangrijker is. Wil je je aansluiten bij deze egoïstische, zelfzuchtige, kortzichtige persoon of bij de arme, behoeftige, hulpeloze mensen. Als je een **menselijk hart** hebt, zul je spontaan hun kant kiezen. Het op deze manier nadenken helpt bij de groei van je altruïstische houding en daardoor zul je inzien hoe slecht egoïstisch gedrag is. Toch heb je je tot nu toe zelf zo gedragen. Maar je wordt kwaad als iemand tegen je zegt, "Jij bent een slecht mens". Waarom? De voornaamste reden is dat je geen slecht mens **wilt** zijn. Je hebt het zelf in de hand. Als je je als een goed mens gedraagt, dan word je ook een goed mens. Als je een goed mens bent, kan niemand je in de kategorie van slechte mensen stoppen. Denk hier maar eens over na, het helpt ontzettend goed bij het ontwikkelen van altruïsme.

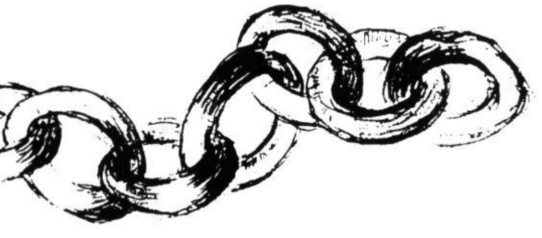
Dit is één manier van beoefening. Waarschijnlijk hebben velen van jullie mij al eens horen spreken over wereldvrede of over vrede op nationaal niveau of over harmonie in het gezin. De primaire bron hiervan is altruïsme, liefde en mededogen. De essentie van alle grote religies is liefde en vriendelijkheid. Welnu, door zoveel mogelijk over deze verschillende redenen na te denken, zul je overtuiging en vastberadenheid ontwikkelen. Door je met deze vastberadenheid dag na dag, maand na maand, jaar na jaar in te spannen, kun je je zelf verbeteren. Met deze motivatie verzamel je met iedere aktiviteit oneindige verdienste, of je nu loopt, praat, eet of wat dan ook.

DE BEOEFENING VAN DE ZES PERFEKTIES

Hoe kan men van het boeddhistische standpunt bezien anderen helpen? Je kunt dingen geven zoals voedsel, kleding en onderdak. Maar deze hulp is erg beperkt en daarom niet geheel bevredigend voor jezelf en voor de hulpbehoevenden. Net zoals je door je eigen vooruitgang, door de geleidelijke zuivering van je eigen geest steeds meer geluk ervaart, is dit ook zo voor anderen. Opdat anderen leren begrijpen wat zij moeten opgeven en wat zij moeten toepassen en beoefenen om gelukkiger te worden, moet je volledig bevoegd zijn om hen in deze onderwerpen te onderrichten. Voelende wezens verschillen eindeloos van elkaar in aanleg, interesse, verborgen gedrag enzovoort. Als je niet die verheven aktiviteiten van lichaam en spraak ontwikkelt die precies overeenstemmen met wat andere wezens nodig hebben, kun je ze niet echt volledig helpen. Er is dus geen andere manier dan het opheffen van de verduisteringen van alwetendheid, het kennen van alles dat bestaat. Juist in deze kontext van het zoeken naar hulp voor anderen streeft de bodhisattva naar de staat van boeddhaschap, waarin alle verduisteringen van onwetendheid zijn opgeheven.

Het geven van materiële steun is een training in de houding van **vrijgevigheid** uit de grond van je hart, waarbij je met het geven geen resultaat voor jezelf nastreeft.

In de bodhisattva training in **morele zelfdiscipline** is de voornaamste beoefening het opgeven van de houding waarbij je naar eigen voordeel streeft, de egocentrische houding. Dit heeft bijvoorbeeld tot gevolg dat men vrijgevigheid beoefent op een manier, waarmee men onmogelijk anderen zou kunnen schaden. Om vrijgevigheid goed te beoefenen kan men niets doen dat anderen zou schaden, dus heeft men om vrijgevigheid te ontwikkelen die absoluut positief is de morele zelfdiscipline van de bodhisattva nodig, die bestaat uit het opgeven van de egocentrische houding.



Om zuivere morele zelfdiscipline te kunnen hebben is het noodzakelijk **geduld** te ontwikkelen. Bij de training in de beoefening van het gelijkschakelen en verwisselen van jezelf en anderen is geduld bijzonder belangrijk. Het zal je erg helpen als je de methoden beoefent die Shantideva in zijn tekst ***A Guide To The Bodhisattva's Way of Life*** (Bodhisattvacharyavatara) uiteenzet in het hoofdstuk over geduld en in het hoofdstuk over koncentratie. De beoefening van geduld is de basis voor het gelijkschakelen van jezelf en anderen. Het ontwikkelen van een gevoel van genegenheid en liefde voor onze vijanden is het grootste probleem in het ontwikkelen van de bodhisattva-houding. Wanneer we aan vijanden denken in de kontext van de beoefening van geduld, is een vijand niet alleen niet iemand die je schaadt, maar iemand die je helpt. Je beseft, "Er is geen enkele manier waarop ik geduld zou kunnen ontwikkelen met betrekking tot mijn lijden, tenzij iemand mij kwaad doet". Zoals gezegd zijn er vele wezens aan wie men iets kan geven, maar er zijn maar weinig wezens waarmee men geduld kan oefenen. Dat wat schaarser is, heeft een hogere waarde nietwaar? Dus in feite is de zogenaamde vijand erg dierbaar. Door het ontwikkelen van geduld vergroot men de kracht van de positieve energie, en dat kan alleen gedaan worden in relatie tot een vijand. Daarom belet een vijand de Dharma-beoefening niet, hij helpt ons er juist mee.

Shantideva werpt in zijn ***Guide To The Bodhisattva's Way of Life*** een hypothetisch bezwaar op door te zeggen: "Maar de vijand heeft niet de motivatie om te helpen". Het antwoord hierop luidt dat iets dat ons helpt niet persé de motivatie te willen helpen nodig heeft. De ware opheffing, bevrijding, de derde van de vier edele waarheden helpt ons enorm, maar bevrijding heeft geen motivatie. Zelfs als een vijand niet de wens heeft te willen helpen, is het toch korrekt hem te respekteren. Een volgend bezwaar is: "De ware opheffing en bevrijding hebben tenminste niet de wens mij te schaden, terwijl de vijand zelfs als hij - net zoals bevrijding - niet de wens heeft mij te helpen, wel de wens heeft mij te schaden". Het antwoord hierop luidt dat de persoon door zijn wens je te schaden een vijand wordt, die je nodig hebt om geduld te kunnen beoefenen. Iemand als een arts, die niet de wens heeft je te schaden en probeert je te helpen, kan niet de situatie verschaffen voor het ontwikkelen van geduld. Dus dit is de ervaring van de grote bodhisattva's uit het verleden en hun redeneringen die bijzonder effektief zijn. Als je er op deze manier over nadenkt, kun je alleen vasthouden aan het koesteren van jezelf als je koppig bent, want er is geen reden voor, terwijl er volop redenen zijn voor het koesteren van anderen.

Nicolet van Baar

Een andere belangrijke soort geduld of verdraagzaamheid is het blijmoedig aksepteren van lijden. Het is belangrijk dat we ons bezighouden met methoden die het lijden voorkomen voor het ons ten deel valt, maar als het eenmaal begonnen is moeten we het niet als een last zien, maar als iets dat nuttig is en waar we wat aan hebben. Een andere gedachte is dat men door het ondergaan van lijden in dit leven het karma uitwerkt van vele schadelijke aktiviteiten die in voorgaande levens zijn verzameld. Het helpt ook de tekortkomingen van het cyclische bestaan te zien. Hoe meer je die inziet, des te meer zul je een afkeer van het ondernemen van schadelijke aktiviteiten ontwikkelen. Het zal je ook helpen de voordelen van bevrijding te zien. Door je eigen ervaring van lijden, zul je kunnen beredeneren hoe anderen lijden en mededogen kunnen opwekken. Als je op deze manier over lijden denkt, zul je bijna gaan voelen dat het een goede gelegenheid biedt om meer te beoefenen en meer na te denken.

Nicolet van Baar

Vervolgens komt **enthousiaste volharding,** die ook heel belangrijk is. De enthousiaste volharding is als een harnas en de andere soorten zijn een bereidheid om, als het nodig is, wereldevoluties lang enthousiast te volharden in het tot stand brengen van ontwikkeling. Dit helpt enorm bij het voorkomen dat we ongeduldig worden of geïrriteerd en opgewonden raken over een kleine tijdelijke situatie.

Vervolgens komt **koncentratie** en dan **wijsheid.**

TANTRISCHE BEOEFENING

Binnen de kontext van de altruïstische motivatie zijn de zes perfekties de beoefeningen voor het rijpen van de eigen bewustzijnsstroom en de vier methoden voor het verzamelen van studenten de beoefeningen voor het rijpen van de geest van anderen. Wat betreft de zes perfekties is iedere volgende moeilijker te bereiken en belangrijker dan de voorgaande. De laatste twee zijn koncentratie en wijsheid. In termen van het Soetra Voertuig (soetrayana) zijn er zevenendertig **onderdelen in de richting van verlichting** voor het bereiken van bevrijding en er zijn, zoals uiteengezet in het ***Ornament of Clear Realization*** van Maitreya, vele variaties van methoden voor het bereiken van het boeddhaschap. De basis hiervan is steeds de **éénpuntige koncentratie die een vereniging is van gestilde koncentratie en diep inzicht.**

Een middel, om deze éénpuntige koncentratie snel en op een krachtige manier te bereiken is het Mantra of Tantrische Voertuig. In het Perfektie Voertuig (parchin theg-pa/paramitayana) is de basis van de beoefening het altruïstische voornemen de realisatie van de leegte van konkreet bestaan en het boeddhaschap te bereiken. De grootsheid van Geheime Mantra zit hem in deze éénpuntige koncentratie. Daarom wordt terecht gezegd dat de geschriften van Geheime Mantra onder de afdeling soetra (soetrapitaka) vallen.

Hoe komt het dan dat het Voertuig van Geheime Mantra een andere, meer diepzinnige methode is voor het vergroten van de éénpuntige koncentratie die een vereniging is van gestilde koncentratie en wijsheid?

Met het altruïstische voornemen de verlichting te bereiken, mikt men op het boeddhaschap dat bestaat uit een **Corpus van Alwetende Geest** (chö-ku/dharmakaya) hetgeen de vervulling is van het eigen welzijn én een **Corpus van Verlichtende Vormen** (zug-ku/rupakaya) dat de vervulling is van het welzijn van anderen. Van deze twee streeft men voornamelijk naar het Corpus van Verlichtende Vormen, om anderen te kunnen helpen. De Verlichtende Vormen hebben de voornaamste en bijkomende kenmerken van een boeddha-lichaam en men streeft er in het Soetra-systeem naar, dit soort lichaam te ontwikkelen door de zes perfekties te beoefenen, terwijl men gemotiveerd is door het Grote Mededogen en de Verlichtingsgeest. Mantra onderscheidt zich hiervan doordat men bovendien een techniek toepast die in alle aspekten lijkt op het Corpus van Verlichtende Vormen dat men probeert te bereiken. Men mediteert in feite op een manier die overeenstemt met het resultaat dat men probeert te bereiken. In dit verband is een van de meest duidelijke karateristieken van het Voertuig van Geheime Mantra, de onscheidbaarheid van methode en wijsheid. In het Perfektie Voertuig, het Soetra-systeem, wordt wijsheid met methode verbonden of het wordt erdoor beïnvloed, en methode wordt beïnvloed door of verbonden met wijsheid. Toch wordt niet gezegd dat deze twee tegelijk bestaan als één bewustzijn.

Alex van Baar

Hoe komt het dan dat er in Mantra wel een onscheidbare eenheid is van methode en wijsheid? In mantra gebruikt men zgn. **deity-yoga,** waarbij men zich een boeddha-lichaam voorstelt dat verschijnt uit mededogen en verstrekkende aktiviteiten verricht, waardoor de verzameling verdienste wordt vergroot. Ditzelfde bewustzijn begrijpt de leegte van konkreet bestaan van de verschijning van deze boeddha-vorm en daarmee vergroot men de verzameling wijsheid. Op deze manier bevinden zich in één bewustzijn tegelijkertijd onscheidbare methode en wijsheid. Hoewel we methode en wijsheid in gedachten nog steeds kunnen scheiden, bevinden zij zich in het bewustzijn als een eenheid.

Het soort lichaam dat ik bedoel is niet het goddelijke lichaam van een of ander wezen, maar het is een nieuwe verschijning van de yogi als een boeddha-vorm, die hij of zij in meditatie ontwikkelt. Deze boeddha-vorm verschijnt aan diens eigen mentale bewustzijn. Wanneer een yogi zichzelf voorstelt als een boeddhavorm en nadenkt over de leegte van konkreet bestaan van dat boeddhalichaam of de leegte ervan realiseert, moet er welhaast een verschil zijn in de kracht van dat bewustzijn door het bijzondere objekt waarvan de leegte gerealiseerd wordt.

In het Perfektie Voertuig van het Soetra-systeem zijn geen speciale technieken voorhanden waarmee men opzettelijk probeert om het objekt of onderwerp, waarvan de leegte gerealiseerd wordt, voortdurend te laten verschijnen. In het Mantra systeem traint men juist in het behouden van de verschijning van het boeddha-lichaam, terwijl het ontbreken van konkreet bestaan van datzelfde lichaam wordt vastgesteld.

Dit is een zeer belangrijk punt hier, het boeddha-lichaam voorstellen en de leegte van konkreet bestaan ervan vaststellen, gebeurt tegelijkertijd in één bewustzijn. Dit bewustzijn wordt beschreven als het begrepen aspekt: dat wat het aspekt heeft van wat begrepen wordt verschijnt als een boeddha-vorm temidden van de realisatie van de leegte ervan.

Er bestaat een nog diepzinnigere manier waarop methode en wijsheid een niet te scheiden geheel vormen. Dit is bij de beoefening van het voleindingsstadium waarbij methode en wijsheid op een bijzondere manier een niet te scheiden geheel vormen in de gekoncentreerde aandacht die de yogi op speciale energie-centra richt. Door de substantie waarop de yogi zich koncentreert, verschilt de reden voor de onscheidbaarheid van methode en wijsheid. In Hoogste Yoga Tantra (annutarayogatantra) vormen de allersubtielste (levensdragende) energie en het allersubtielste mentale bewustzijn de substantie van de koncentratie. Deze basis is zelf een niet te scheiden geheel. Men moet voor de beoefening op dit niveau de grovere niveaus van subtiele energie en bewustzijn

te stoppen. Er worden verschillende techniecken uitgelegd om op de energiecentra in het lichaam te koncentreren met de beoefening van de subtiele energiekanalen, de subtiele energieën en de druppels.

In het algemeen wordt de nadruk gelegd op analytische meditatie wanneer men diep inzicht (vipassyana) kultiveert. In Hoogste Yoga Tantra wordt door deze bijzondere technieken de nadruk gelegd op gestilde koncentratie tijdens het ontwikkelen van diep inzicht. Op de grovere niveaus van bewustzijn is analyse en onderzoek nodig om iets te kunnen vaststellen. Als men de subtielere niveaus van bewustzijn opzettelijk opwekt (dus niet als ze door de kracht van karma op een natuurlijke manier plaatsvinden), zijn deze subtielere niveaus van bewustzijn (waarin het grovere zintuigelijke en grovere mentale bewustzijn zijn gestopt) bijzonder krachtig en vaardig in het vaststellen van betekenissen en objekten. Wanneer je op dat moment gaat analyseren wordt daardoor het subtiele bewustzijn gestopt en keer je terug naar een grover niveau van bewustzijn. Daarop wordt bij diep inzicht meditatie in Hoogste Yoga Tantra niet geanalyseerd en wordt de nadruk gelegd op koncentratie-meditatie.

Er zijn twee sytemen met betrekking tot de manier van mediteren in Hoogste Yoga Tantra. Het ene legt de nadruk op de allersubtielste (levensdragende) energie en het andere op het allersubtielste mentale bewustzijn voor het verwerven van het boeddha-lichaam. In de meeste tantra's van de nieuwe vertaalscholen zoals Guhyasamaja, Chakrasamvara en dergelijke, ligt de nadruk zowel op de allersubtielste energie als op het allersubtielste mentale bewustzijn om een boeddha-lichaam te verwerkelijken, terwijl de nadruk in het Kalachakra systeem enkel op de allersubtielste geest ligt. In Mahamoedra (het Grote Zegel) en in Dzogchen (de Grote Voleinding) ligt de nadruk vooral op de geest. In het algemeen bestaan in Hoogste Yoga Tantra beoefeningen voor het concentreren op de kanalen, de energieën en de druppels. Daarbij legt de ene groep de nadruk op de yoga van de subtiele energieën en de andere op het ontwikkelen van de vier vreugden. Een derde groep

legt geen nadruk op de kanalen, de energieën en de druppels, maar legt de nadruk op het in stand houden van een niet-konceptueel bewustzijn. In deze derde groep vallen Mahamoedra en Dzogchen.

Voordat men tantra beoefent moet men een initiatie ontvangen. Bij een initiatie geeft een persoon een overdracht of een zegening door aan een andere persoon. Hoewel men golven van inspiratie kan ontvangen door het lezen van boeken en dergelijke, maakt het verschil als een levende persoon een overdracht aan een ander doorgeeft. Daarom wordt de Spirituele Meester in de tantra heel hoog gewaardeerd. Men moet voorzichtig zijn met betrekking tot een Meester. De Lama moet voorzichtig zijn en de aspirant moet voorzichtig zijn. Het wordt gezegd dat "Wanneer beoefenaars de ware of korrekte vorm van de beoefening niet langer volgen is dit een teken van degeneratie van de Dharma".

Er zijn vele verschillende soorten initiaties. Terwijl gezegd wordt dat er geen schepper-god bestaat, worden bij een initiatie een heleboel godheden ten tonele gevoerd. Wat zijn dit dan voor goden? Dit zijn Verlichtende Vormen van de Boeddha, dus Boeddha-vormen! We hebben al eerder gezegd dat men vanaf het begin van de bodhisattva carrière naar een situatie streeft waarin men andere voelende wezens verstrekkende, effektieve hulp kan bieden. Net zoals het spiegelbeeld van de maan voor zijn verschijning een plaats nodig heeft waarop de maan schijnt, hebben de spontane verschijningen van de Verlichtende Vormen van een boeddha wezens nodig waaraan ze verschijnen. Of het spiegelbeeld helder verschijnt of minder helder, klein of groot, is afhankelijk van het voorwerp waarop het maanlicht valt. Op eenzelfde wijze verschijnen de Verlichtende Vormen van een boeddha spontaan en zonder inspanning aan aspiranten, geheel overeenkomstig hun belangstelling, aanleg, geloof en behoeften.

Voor beoefenaars van de drie lagere klassen van tantra, verschijnen de Verlichtende Vormen van de Boeddha in aspekten die de vijf genotsobjekten van de **sfeer van verlangen** genieten, zoals vormen, geluiden en dergelijke. Ze verschijnen niet in het aspekt van het transformeren van de gelukzaligheid die voortgebracht wordt door de vereniging van mannelijk en vrouwelijk orgaan. Voor de beoefenaars die geen gebruik maken van de methode met de genotsobjekten van de sfeer van verlangen, verschijnt het Corpus van Verlichtende Vormen (Zug-ku/rupakaya) als een Verheven Emanatie Lichaam (Tul-ku/nirmanakaya) in het aspekt van een volledig gewijde monnik. Voor degene die de aanleg en kapaciteit heeft voor het beoefenen van Hoogste Yoga Tantra, en wiens mogelijkheden aktief en manifest worden gemaakt, verschijnen de Verlichtende Vormen in het aspekt van mannelijke en vrouwelijke boeddhavormen in vereniging.

Voor degenen die de mentale faktor woede (als te transformeren energie) in het pad kunnen gebruiken verschijnen de boeddha-vormen in toornige aspekten, voor degenen die voornamelijk begeerte kunnen gebruiken, verschijnen ze in vreedzame gedaanten. In dit kader worden de drie niveaus van beoefening of aktiviteiten beschreven als de beoefeningen zonder begeerte, verstrekkende aktiviteiten en de beoefeningen of aktiviteiten van Mahamoedra. Er zijn boeddha-vormen in de verschillende tantra's die als een enkele boeddhavorm verschijnen, net zoals Sakyamoenie Boeddha een persoon was en als een persoon verscheen. Een boeddha-vorm als Guhyasamaja met zijn mandala met tweeëndertig godheden is een geval waarin één boeddha-vorm tegelijkertijd in tweeëndertig aspekten verschijnt. Het zijn dus niet tweeëndertig verschillende personen. Er is hier maar een boeddhavorm en de andere verschijningen zijn emanaties van die ene Boeddha-vorm.

Als je de informatie die ik hier heb uitgelegd als een sleutel gebruikt, zul je je begrip ermee kunnen vergroten. Heb je eenmaal een initiatie ontvangen, dan is het belangrijk dat je je aan de verbintenissen, de beloften en geloften houdt.

Einde deel II.

Oorspronkelijk gepubliceerd in Chöy-ang, The Voice of Tibetan religion and culture no. 3.

Vertaald en bewerkt door Edward Teunissen en Hans van den Bogaert.

Gedichten

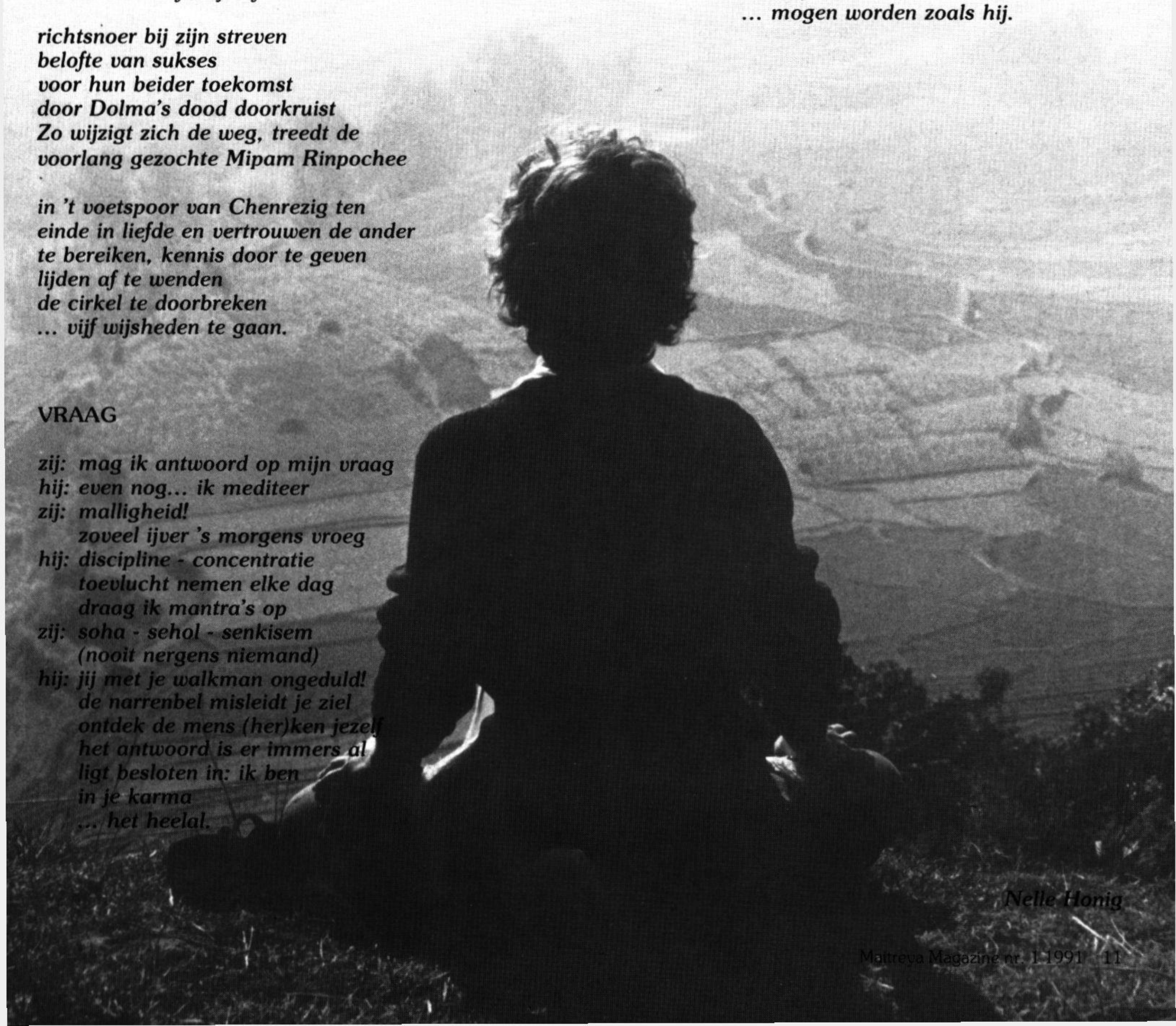
MIPAM (LAMA DER VIJF WIJSHEDEN)

In een wijde cirkel
ligt de weg aantoonbaar
van de jonge Mipam
in dit ondermaanse
zoon van Changpal en Puntsog
tijdens zijn geboorte
... een onzichtbaar koor
in wonderbaarlijk licht

Zijn verblijf op aarde
bestemming van de reis, beoogt
de waarheid te doorgronden
de juiste koers te volgen
zoals aangegeven
het pad, dat voor hem ligt
Als vriend ziet hij het luipaard
en Dolma heeft hij lief

richtsnoer bij zijn streven
belofte van sukses
voor hun beider toekomst
door Dolma's dood doorkruist
Zo wijzigt zich de weg, treedt de
voorlang gezochte Mipam Rinpochee

in 't voetspoor van Chenrezig ten
einde in liefde en vertrouwen de ander
te bereiken, kennis door te geven
lijden af te wenden
de cirkel te doorbreken
... vijf wijsheden te gaan.



VRAAG

zij: mag ik antwoord op mijn vraag
hij: even nog... ik mediteer
zij: malligheid!
zoveel ijver 's morgens vroeg
hij: discipline - concentratie
toevlucht nemen elke dag
draag ik mantra's op
zij: soha - sehol - senkisem
(nooit nergens niemand)
hij: jij met je walkman ongeduld!
de narrenbel misleidt je ziel
ontdek de mens (her)ken jezelf
het antwoord is er immers al
ligt besloten in: ik ben
in je karma
... het heelal.

BOEDDHA

Boeddha is alwetend
laat ons zien en horen waar wij
blind en doof zijn
laat ons volgen waar wij mank gaan
vestigt hoop - rijst vertrouwen
dat ten leste goed zal komen
waar wij allen samen bouwen
Openbaarde zijn ideeën
geeft zijn zegen
waar wij oogsten waar wij dorsen
onze zorgen te vermalen
Boeddha schrijft in mij - na te denken
eer wij handelen en spreken
ons bewustzijn aan te scherpen
onverdraagzaamheid te keren
ons vooroordeel te doorbreken
dat wij leren mediteren
... mogen worden zoals hij.

Nelle Honig

Boeddha, Dharma en Sangha

Nicolet van Baar

EEN LEZING DOOR HANS VAN DEN BOGAERT TER INTRODUKTIE VAN DE MEESTER DAGPO RINPOCHEE, TIJDENS DIENS BEZOEK AAN HET MAITREYA INSTITUUT IN FEBRUARI 1990.

OM MOENIE MOENIE MAHA MOENIE YE SOHA!

Deze mantra wordt de naammantra van de Boeddha genoemd. Het is zijn naam in het Sanskriet. Moenie betekent zoveel als de machtige, de ontwikkelde, de Boeddha. Maha betekent groot, dus de grote Boeddha. Er zijn heel wat opvattingen over wat bedoeld wordt met de term boeddha en met boeddha-zijn.

Wie was de persoon Boeddha, die 2525 jaar geleden in India leefde? Zelfs binnen de boeddhistische tradities zijn er sterk uiteenlopende opvattingen over wat de historische Boeddha was en wat een boeddha nu precies is. Deze variëren van een heel menselijk beeld, een mens die – als koningszoon geboren de bij een hoge afkomst behorende goede opleiding genoot en de beschikking had over alle gunstige omstandigheden die een geestelijke en lichamelijke groei ten goede komen – toch een mens was die door eigen inspanning tot inzicht geraakte. Dit is vooral de opvatting binnen de Theravada traditie, een opvatting die gedeeld wordt door de meeste boeddhologen en historici. Een begaafd mens die door veel inspanning, door het beoefenen van studie, meditatie en verschillende yoga-oefeningen tot inzicht kwam.

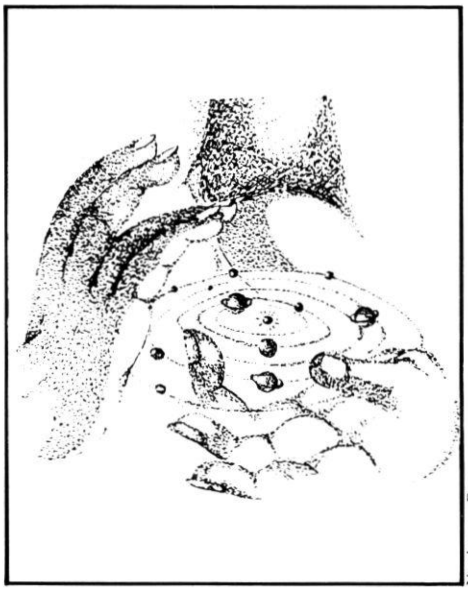
Een heel ander beeld vinden we in het Mahayana, waarin gesproken wordt over een "act", een performance, een schouwspel dat de Boeddha opvoerde om de mensen op de goede weg te helpen. Het Mahayana houdt vol dat de Boeddha al verlicht was voordat hij in Lumbini werd geboren. In sommige van de Mahayana soetra's, zoals de Avatamsaka soetra en de Vimalakirti soetra, zien we zelfs een beeld van een boeddha als een soort superwezen, zo ontzettend groot en zo enorm machtig dat de planeten worden tot korreltjes zand in zijn handpalm. Een reusachtig superwezen dat alles omvat en alles doordringt. Het is duidelijk dat we het niet meer hebben over wat we gewoonlijk een persoon noemen, maar over een abstrakte mythologische figuur die het gewone menszijn op alle niveaus ver transcendeert.

Alle tradities zijn het er wel over eens, dat een Boeddha een allesomvattend bewustzijn **IS**. Boeddha heeft niet een allesomvattend bewustzijn, boeddha **IS** een allesomvattend bewustzijn, en boeddha-zijn is alles-omvattend-bewustzijn.

Of de historische Boeddha Sakyamoenie al boeddha was, of eerst als mens geboren is en vervolgens door eigen inspanning zover is gekomen, wel is zeker dat de Boeddha op het moment dat hij de verlichting bereikte allesomvattend-bewustzijn was. Niet alleen is hij bewust, maar hij is ook liefde. Liefde die zo sterk is, dat gezegd wordt dat alle goede gebeurtenissen in het heelal het werk zijn van de Boeddha, omdat ze voortkomen uit zijn verlichte aktiviteiten en geïnspireerd worden door zijn spontane geest. We zien met name in de Uttaratantra van Maitreyanath heel veel indicaties van deze zienswijze van de Boeddha als een soort superwezen dat al het goede in het heelal inspireert te gebeuren. We zien onder andere in de Bodhisattvacharyavatara dat Acharya Shantideva letterlijk zegt: 'Af en toe wordt een goede gedachte geboren in de geest van gewone wezens. Die goede gedachte is geïnspireerd door de Boeddha.'

Afgezien van de vraag of we het nu meer eens zijn met de eerste opvatting van de Boeddha als een menselijk wezen, dat door eigen inspanning zover is gekomen – het heeft trouwens heel veel voordelen om het zo te zien –, of we zien de Boeddha als een mystiek superwezen dat alles doordringt en alles omvat en al verlicht was voordat hij zijn performance in India opvoerde, het begrip boeddha is moeilijk te vatten. Het is in feite een begrip waarvan wij ons maar nauwelijks een idee kunnen vormen, omdat onze geest zo ontzettend beperkt is. Dan zul je zeggen, is dat nou wel zo?

Inmiddels zijn de wetenschappers hier in het Westen in met name de neurologie en neurobiochemie er achter gekomen dat de hersenfunktie van de mens, die hoewel niet identiek aan de geest toch wel nauw daarmee in verband staat, bijzonder complex is. Gewone mensen hebben meer dan 12 miljard hersencellen. Daarvan wordt door de gemiddelde mens nog niet 10 procent gebruikt. Dat wil zeggen dat wij alleen al in termen van onze fysieke mogelijkheden in een zeer onontwikkeld stadium verkeren. Dat is in wezen ook wat de Boeddha zegt. We zijn onwetend, de mensen zijn verduisterd, omdat ze hun enorme potentieel nog lang niet ontwikkeld hebben. Dat is niet iets om meteen depressief van te worden, of om te zeggen dat we nog helemaal onderaan de ladder van de evolutie staan. Het is juist prachtig dat we zo ontzettend veel potentieel hebben. Het is ook prachtig dat er leringen zijn, die er juist op wijzen dat het belangrijk is al dit potentieel te ontwikkelen en ook eens al die andere miljarden hersencellen onder stroom te zetten. Afgezien van de ontdekkingen in de neurologie, in het boeddhisme wordt er op gewezen dat de menselijke geest in wezen onbegrensd is en eigenlijk oneindig ontwikkeld kan worden. Daarom is het ook zo moeilijk een korrekt beeld te vormen van boeddha-zijn. Boeddha-zijn is juist dat potentieel volkomen ontwikkeld hebben. Dus twaalf miljard hersencellen tegelijkertijd aan het werk zien, wat grote veranderingen in je waarneming tot gevolg heeft zowel op zintuiglijk als op telepatisch vlak. Want zoals gezegd, een boeddha is zich bewust van alles wat waar dan ook gebeurt, allemaal tegelijkertijd, zowel in de relatieve werkelijkheid alsook in absolute zin!



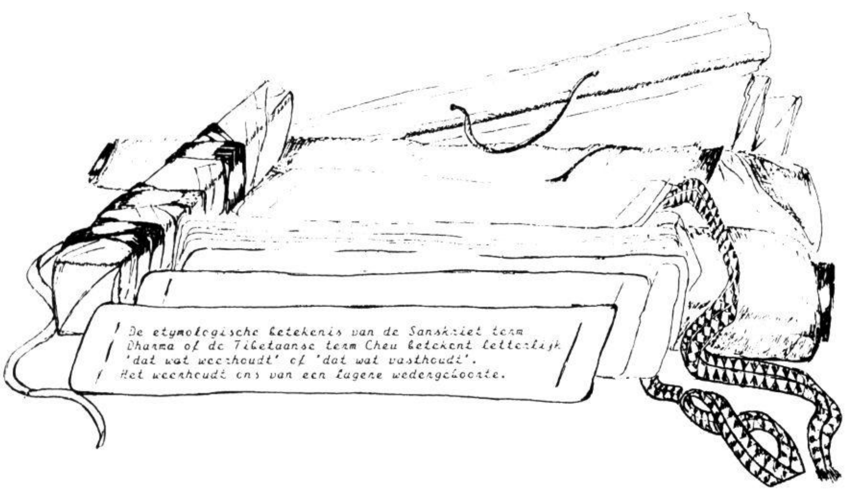
Laten we dit eens betrekken op onze groep hier, zoals we vanavond in deze ruimte aanwezig zijn. Als je zelf boeddha zou zijn, wist je onmiddellijk precies wat ieder van ons op dit moment denkt, waar ieder van ons vandaan komt, wat ieder van ons vandaag en gisteren gedaan heeft, wat ieder van ons morgen en overmorgen zal doen, kortom alles op één moment tegelijkertijd weten, het is volkomen onvoorstelbaar. Toch is het goed er eens op deze manier bij stil te staan. Want hoeveel zou je kunnen doen als je dit allemaal zou weten. We praten tegenwoordig zo gemakkelijk over anderen helpen, over "healen" hier en masseren daar. We zijn allemaal van goede wil, maar we zijn nog zo ontzettend onderontwikkeld.

Hoeveel zou je kunnen doen in termen van het boeddhaschap, als je wel het hele potentieel tot ontwikkeling had gebracht. Niet alleen zouden we ons bewust zijn van de relatieve werkelijkheid – zoals ieder van ons die ondergaat – van oorzaak en gevolg, hoe dingen die wij nu doen straks of over 100 jaar of over een miljoen jaar specifieke en zeer konkrete gevolgen hebben, we zouden ons ook tegelijkertijd in een fraktie van een sekonde bewust zijn van de uiteindelijke werkelijkheid. De uiteindelijke werkelijkheid is de manier waarop alles bestaat in de sfeer van helder licht, als een oceaan van zuivere energie die tijdelijk een bepaalde gestalte of massa aanneemt, een bepaalde konkrete vorm aanneemt omdat dat karmisch zo veroorzaakt is en die weer uiteen zal vallen in een massa vormloze, zuivere energie zodra de karmische oorzaken zijn uitgewerkt.

We zouden ons bovendien tegelijkertijd bewust zijn van de leegte van het bewustzijn zelf. Voortdurend een ervaring hebben van het heldere licht van de zuivere geest. Dus niet alleen van de helder licht natuur van objekten, maar ook van de helder licht natuur van het bewustzijn. We zouden zo voortdurend een spontane ervaring hebben van de relatieve en van de uiteindelijke werkelijkheid, en dan niet op een manier van zoals we ons nu ergens van bewust zijn, niet op een manier van "ik ben mij bewust van dat", maar volkomen niet-dualistisch. Daarom zeggen we ook, een boeddha heeft niet een allesomvattend bewustzijn, een boeddha **IS** alles-omvattend-bewustzijn. Alomvattend in termen van de relatieve en uiteindelijke werkelijkheid. Alomvattend in termen van objektief helder licht en subjektief helder licht bewustzijn als eenheid, niet dualistisch!

DHARMA

Zo nadenken over boeddhaschap verschaft ons ook een sleutel om meer te begrijpen van andere religies. Want is het niet zo dat wij ook in andere wereldreligies steeds referenties zien, aanwijzingen vinden in het Godsbegrip, Allah, Brahma, dat het gaat om een Helder Licht dat als een scheppende kracht bestaat, een kosmische, scheppende kracht, die het hele planetaire evenwicht op gang houdt en al het leven daarin creëert?



Nicolet van Baar

Nu valt natuurlijk meteen op dat in de boeddhistische Leer heel weinig gesproken wordt over een kosmische scheppende kracht, een Godsbegrip zoals we dat in de christelijke religies kennen en bij de hindoe's en in de islam.

Het boeddhisme spreekt wel nadrukkelijk over een scheppende kracht van ieder individueel bewustzijn, ons eigen bewustzijn dat voortdurend aktief is in een proces van interaktie met andere bewustzijns-stromen en objekten om ons heen, waardoor gezamenlijk een kosmos gecreëerd wordt. Toch is het wel goed in deze tijd er even bij stil te staan dat alle grote wereldreligies zoals we die kennen: hindoeïsme, christendom en islam in wezen hetzelfde beogen als de essentie van de boeddhistische Leer en in de diepste kern waarschijnlijk zelfs hetzelfde betekenen.

De etymologische betekenis van de Sanskriet term Dharma of de Tibetaanse term Cheu betekent letterlijk 'dat wat weerhoudt' of 'dat wat vasthoudt'. Het weerhoudt ons van een lagere wedergeboorte. Dharma weerhoudt ons ervan schadelijke dingen te doen, waardoor we met pijnlijke ervaringen gekonfronteerd zouden worden. In die zin biedt Dharma houvast.

Als we de etymologische betekenis van de term religie bekijken, zien we dat het feitelijk precies hetzelfde betekent: re-ligare, het opnieuw vastbinden van de geest aan een stelsel van normen en waarden waarmee we houvast hebben in het leven, houvast bij de veelheid van keuzen die we voortdurend moeten maken in veelal complexe situaties, houvast bij een veelheid van ervaringen waarmee we worden gekonfronteerd.

Hoe dan ook, de Boeddha - Dharma, de religie van de Boeddha onderscheidt zich vooral daarin van andere religies, dat de nadruk niet ligt op een onbeschrijflijke, onnoembare, kosmische scheppende kracht, maar daarentegen op de scheppende kracht van onze eigen individuele geest, ons eigen bewustzijn, dat we door meditatie kunnen leren kennen en ontwikkelen, waardoor we dan ook geleidelijk aan meer van het onnoembare zullen begrijpen.

Een andere invalshoek om de Dharma te vergelijken met andere dingen die we leren, met andere wereldreligies of met scholing in het algemeen, is te kijken naar de motivaties die de boeddhistische Leer onderscheiden. De eerste mogelijkheid voor religieuze beoefening of voor studie en geestelijke ontwikkeling in het algemeen, is een motivatie die uitsluitend gericht is op geluk in dit leven.

We zien dat wij, voorzover we scholing hebben ontvangen, vanaf de kleuterschool waar we leerden creatief te zijn en met andere kinderen om te gaan, via de lagere school waar we veel informatie moesten opdoen en van alles leerden aksepteren, tot de middelbare school en later de universiteit en alle kursussen die we nu wellicht nog steeds volgen in verschillende new-age-centra en dergelijke, bijna uitsluitend gericht zijn geweest op het vergroten van het geluk in dit ene leven. Dit is het eerste niveau van motivatie. Verreweg de meeste mensen zullen op dit niveau leven. Het wordt in het boeddhisme een wereldse motivatie genoemd.

De tweede motivatie die de boeddhistische Leer onderscheidt is uitgesproken gericht op het hiernamaals, in welke vorm dan ook. Voor de boeddhist is dat een goede wedergeboorte, het kan ook een hemelrijk zijn, hoe je 't maar wilt zien. Hierin passen de meeste niet-boeddhistische religies. De meeste religies zijn immers gericht op een hiernamaals in de vorm van een hemels bestaan of een gelukservaring van onbeperkte duur.

De derde motivatie treffen we bijna alleen aan bij boeddhisten en deze is gericht op de totale bevrijding uit de kringloop van bestaan. Het is gericht op het totaal opheffen van het frustrerende bestaan zoals we dat keer op keer ervaren in een steeds nieuwe wedergeboorte, in steeds weer een andere bestaansvorm, waarvan zelfs de allerbeste nog heel veel te wensen over laat. Deze derde motivatie is gericht op totale bevrijding, het nirwana. Alle boeddhisten streven naar deze algemene bevrijding, de opheffing van al het lijden.

De vierde motivatie is de bodhisattva-motivatie, waarbij er met overtuiging naar wordt gestreefd het onbegrensde potentieel van de menselijke geest volkomen te ontwikkelen, met als drijfkracht de wens anderen beter te kunnen helpen. Om alle noodlijdende wezens echt en effektief te kunnen helpen, moeten we zelf het hoogste niveau van evolutie, de verlichting, de staat van volmaakt boeddhaschap bereiken en daarom streven we ernaar ons gehele potentieel tot ontwikkeling te brengen.

Als we deze vier soorten motivatie zien in termen van de mensen die ze hebben, krijgen we dus vier soorten mensen. De meesten mensen die zich bezig houden met school, opleidingen, HBO of universitair, met new-age kursussen enzovoort, zijn helemaal gericht op dit ene leven. Volgens het boeddhisme is dat geen religie, biedt het geen echt houvast, omdat het enkel en alleen betrekking heeft op dit leven en omdat het geen bescherming biedt in alle nog volgende levens. Zulke mensen die zich alleen maar met tijdelijke dingen inlaten worden daarom a-religieuze mensen genoemd.

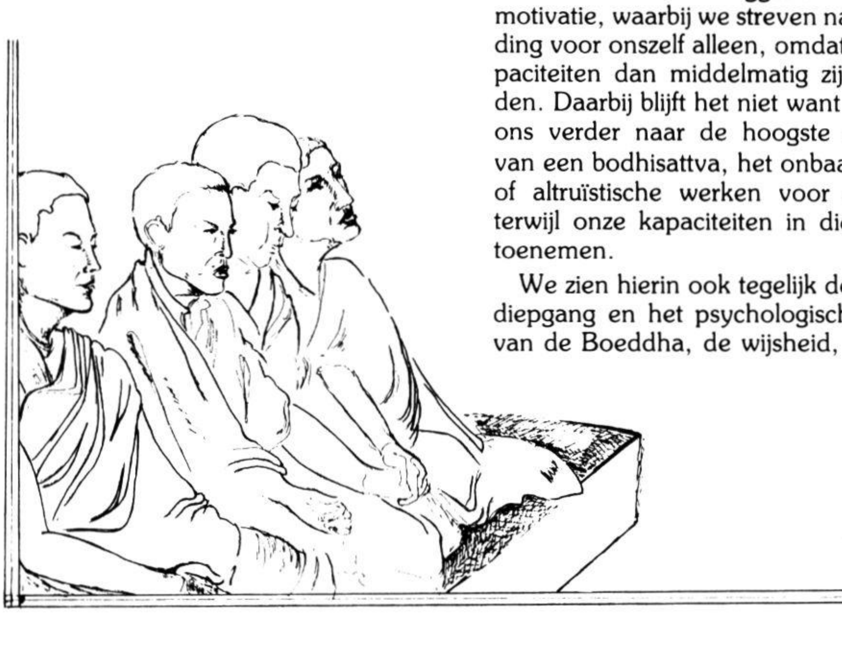
De tweede soort mensen zijn zij die zich bezig houden met het hiernamaals in de vorm van een hemel dan wel een of andere goede wedergeboorte. Deze soort mensen wordt in de boeddhistische Leer mensen genoemd met een geringe kapaciteit, omdat hoewel de visie wel wat verder reikt dan die van de a-religieuze mens, ze toch beperkt blijft tot het volgende leven.

De derde soort mensen zijn mensen die gericht zijn op het bereiken van totale bevrijding voor zichzelf, de totale opheffing van het frustrerende, gebrekkige bestaan door over te gaan in een staat van blijvende vrede, het nirwana. Dit zijn mensen met een middelmatige kapaciteit.

De vierde groep mensen zijn degenen die bezig zijn op weg naar het boeddhaschap met de altruïstische motivatie alle talloze wezens te willen helpen, inklusief alle dieren, geesten enzovoort. Zij worden mensen genoemd met een grote kapaciteit.

Als we deze vier soorten motivatie, waarvan we eigenlijk alleen de laatste drie kwalificeren als Dharma, en deze vier soorten mensen op onze eigen situatie betrekken, hoe doen we het dan zelf? Zijn we zelf enkel maar bezig met zaken die alleen dit leven betreffen, of zijn we bezig oorzaken te creëren voor een goed hiernamaals, een goede wedergeboorte? In hoeverre zijn we bezig om onze totale bevrijding of nirwana te bereiken? Of als vierde, wat hebben we ondernomen om dichterbij het hoogste niveau van evolutie te komen voor het welzijn van al wat leeft?

Als we eerlijk zijn tegenover onszelf, zien we dat we niet zo bijster trots op onszelf hoeven zijn. Maar gelukkig voegt de Lam Rim traditie hier aan toe dat, hoewel gesproken wordt over a-religieus, geringe, middelmatige, en hoogste kapaciteit in feite alle mensen dezelfde hoogste kapaciteit bezitten, omdat wij allemaal het grenzeloze potentieel van helder licht bewustzijn in ons dragen. Het is juist dit potentieel dat stapsgewijs, geleidelijk aan moet worden ontwikkeld via een beginnersniveau van motivatie, een tussenliggend niveau van motivatie en het hoogste niveau van motivatie.



Nicolet van Baar

In feite worden in de Lam Rim traditie alle stadia van de weg naar verlichting van het begin af aan besproken als zijnde gericht op het hoogste niveau van motivatie, gericht op het boeddhaschap, het volkomen ontplooien van het totale potentieel. Om diezelfde reden wordt er in de Lam Rim traditie over de stadia van de weg naar verlichting gesproken als zijnde beoefeningen ***die overeenkomen met het pad van personen met geringe kapaciteit en beoefeningen die overeenkomen met het pad van personen met een middelmatige kapaciteit.***

Dit is heel belangrijk en het komt vaak in vertalingen in de knel. Het gaat in deze stadia van spirituele ontwikkeling niet om paden of methoden voor mensen met verschillende kapaciteiten – het menselijk potentieel is immers voor iedereen even groot, even onbegrensd en is voor iedereen in feite gericht op de volkomen verlichting, het hoogste niveau van ontwikkeling. Daarom is het belangrijk dat die beoefeningen genoemd worden als **overeenkomstig met het pad** voor de betreffende kapaciteiten.

Dit geeft ook al een beetje aan hoe bijzonder het Tibetaans boeddhisme is, daar het ons deskundig leidt van een a-religieus persoon naar iemand met een beginnersniveau van motivatie op een moment dat onze kapaciteiten nog vrij gering zijn. Vervolgens voert het ons mee naar een tussenliggend niveau van motivatie, waarbij we streven naar bevrijding voor onszelf alleen, omdat onze kapaciteiten dan middelmatig zijn geworden. Daarbij blijft het niet want het voert ons verder naar de hoogste motivatie van een bodhisattva, het onbaatzuchtige of altruïstische werken voor anderen, terwijl onze kapaciteiten in die richting toenemen.

We zien hierin ook tegelijk de enorme diepgang en het psychologische inzicht van de Boeddha, de wijsheid, de enorme kracht en allesomvattende liefde van een Boeddha en hoe hij zich inzet om ervoor te zorgen dat zijn bevrijdende Leer iedereen bereikt in de juiste vorm en op het moment dat hij of zij er klaar voor is.

De term Lam Rim betekent letterlijk de stadia van het pad naar verlichting. Er zijn verschillende Lam Rim teksten geschreven door verschillende Tibetaanse Meesters van verschillende tradities van het Tibetaans boeddhisme. In deze Lam Rim teksten wordt het hele onderricht van de Boeddha samengevat, zodat dat voor de doorsnee mens lees- en leerbaar is. Want wie heeft er tegenwoordig nog tijd om de meer dan honderd boekdelen met de woorden van de Boeddha (Kagyur) te lezen en wie beheerst er nog de talen waarin deze delen verkrijgbaar zijn.

SANGHA

In eerste instantie was het de Indiase abt Atisha die het onderricht van de Boeddha samenvatte in een soort Lam Rim, toen hij de boeddhistische Leer in Tibet introduceerde tussen de jaren 1042 en 1054.

Behalve toevlucht tot de Boeddha en de Dharma, neemt de boeddhist ook toevlucht tot de Sangha, de gemeenschap van boeddhistische leermeesters. Vaak wordt de Sangha of Spirituele Gemeenschap alleen gezien als de monnikengemeenschap, maar er is ook een Sangha van bodhisattva's. Hoe dan ook, de waardevolle Leer van de Boeddha die werd samengevat door Atisha en door grote Kagyu en Gelukpa Meesters werd uitgewerkt tot de Lam Rim traditie, is dankzij de Tibetaanse Meesters nu ook naar het Westen gekomen. De boeddhistische Leer is in Tibet niet alleen als in een reservaat bewaard gebleven, ze is er ook tot ongekende bloei gebracht, veilig weggeborgen tussen de besneeuwde pieken van de hoogste bergen ter wereld. Nergens is de Leer zo goed geconserveerd gebleven als in Tibet, tot het door het grove kommunistische geweld van het Chinese Rode Leger uit Tibet werd geslagen en als een zegenende golf van wijsheid uitstroomde over de gehele wereld, zodat nu iedereen overal met deze wetenschappelijk-religieuze bevrijdingsleer in kontakt kan komen.

Transcript: Jolanda Egberts
Bewerking: Hans van den Bogaert

Instructies voor dagelijkse beoefening

Ik buig neer aan de voeten van de waardevolle Leraar, die de belichaming is van de boeddha's der drie tijden. Hij is een schat van Dharma - de perfecte vereniging van wat dient te worden toegepast en wat dient te worden verworpen. Hij is de kroon die de Spirituele Gemeenschap van de drie Voertuigen samenbindt. Zegen mij opdat alle foute begrippen ophouden en mijn geest zich tot de Dharma mag richten.

Er zijn velen die geloften nemen, weinigen die zich eraan houden. Er zijn velen die om onderricht verzoeken, weinigen die het toepassen. Onbaatzuchtigheid is moeilijk, maar omdat trouwe leerlingen aanhoudend vragen: "We hebben advies nodig om ter harte te nemen" kan ik niet weigeren; onvoorbereid zal ik haastig een paar onontbeerlijke instrukties geven.

Laat al je handelingen overeenstemmen met de wetten van oorzaak en gevolg. En richt je naar de Drie Juwelen, hoe dan ook, met wat voor pijn of vreugde. Geef de voorkeur aan de Stadia van het Pad naar Verlichting boven alle andere teksten. Neem morele zelfdiscipline als eerste van alle beoefeningen. Dat is de manier om de Leer van de Boeddha in het algemeen te volgen. Sluit dit in je hart en vergeet het nooit.

De tijd om op te staan is voor zonsopgang en dan moet je denken: "Dankzij de Drie Juwelen ben ik vannacht niet gestorven en ben ik (deze morgen) opgestaan. Als ik in plaats daarvan nu in de hel was, wat kon ik dan doen? Door middel van de Dharma zal ik betekenis aan deze dag geven." Dat is de manier om te beginnen jezelf te motiveren. Ook dit moet je in je hart sluiten en nooit vergeten.

Als je gebruik maakt van geschonken voedsel en je er niet zeker van bent dat je zuivere morele zelfdiscipline bezit en de mogelijkheid hebt de gever te bevrijden, dan zal dat zijn als het doorslikken van een bal brandend ijzer. De religieuze manier om aalmoezen te ontvangen (volgens de Vinaya) is met de tien onderscheidingen. Eten met altruïsme in overeenstemming met het bodhisattva-onderricht; voedsel gebruiken overeenkomstig de tantrische beoefening van de vuurofferande. Dit zijn de yoga's van het tot zich nemen van voedsel. Ook dit moet je in je hart sluiten en nooit vergeten.

Wat betreft de kleding: vermijd de uitersten van de beste en de minste (kwaliteit). Het materiaal moet gewoon goed zijn, de manier van kleden overeenkomstig de gewoonten. Wanneer je ze als offergaven aanbiedt aan je innerlijke Meester-boeddhavorm zul je verzamelingen verdienste volmaken en de verduisteringen van jezelf en anderen opheffen. Dit is de manier om gebruik te maken van kleding en onderdak. Ook dit moet je in je hart sluiten en nooit vergeten.

Als je alleen bent vermijd gebrek aan lichamelijke zelfbeheersing. In een menigte: let op wat je zegt; Let altijd op je geest en stem je drie deuren van gedrag (lichaam, spraak en geest) af op de Dharma. Dit is de manier om steeds herinnering en oplettendheid te oefenen. Ook dit moet je in je hart sluiten en nooit vergeten.

Vermijd overdreven gehechtheid aan je vrienden en overdreven afkeer van je vijanden. Wees niet al te enthousiast over een nieuwe metgezel, alleen om hem kort daarop weer te laten vallen, maar verdiep de bestendigheid van vriendschap. Vermijd het om anderen te kwetsen maar geef je teugels niet uit handen. Op deze manier gedragen respectabele mensen zich in de wereld. Ook dit moet je in je hart sluiten en nooit vergeten.

Ga niet zonder reden naar plaatsen waar schadelijke mensen wonen; als je moet gaan doe het dan rustig en bedaard in overeenstemming met de Vinaya. Je zou moeten gaan denkende: 'Ik ga naar dit of gene Zuivere Land, Sukhavati of een ander land'. Dat zal heilzaam zijn op de korte termijn en ook op de lange duur. Ook dit moet je in je hart sluiten en nooit vergeten.

Al ben je gelukkig, wees niet trots - herinner je de vriendelijkheid van de Drie Juwelen altijd. Al ben je bedroefd, klaag niet - denk aan je karma. Wees niet te blij als men je prijst, anders zullen je verdiensten afnemen. Wees niet boos om kritiek, het is de bezem om je fouten mee weg te vegen. Dit zijn de instrukties voor gelijkmoedigheid tegenover de acht wereldse grondbeginselen. Ook dit moet je in je hart sluiten en nooit vergeten.

Als het bedtijd is onderzoek dan wat voor fouten en deugden er die dag zijn voorgevallen. Als de deugd de overhand heeft, verheug je. Overheersen de fouten, wees dan vol spijt. Biecht je fouten op en vermijd om ze langer dan een dag bij je te dragen. Dit is de beste methode om je fouten en overtredingen te zuiveren. Ook dit moet je in je hart sluiten en nooit vergeten.

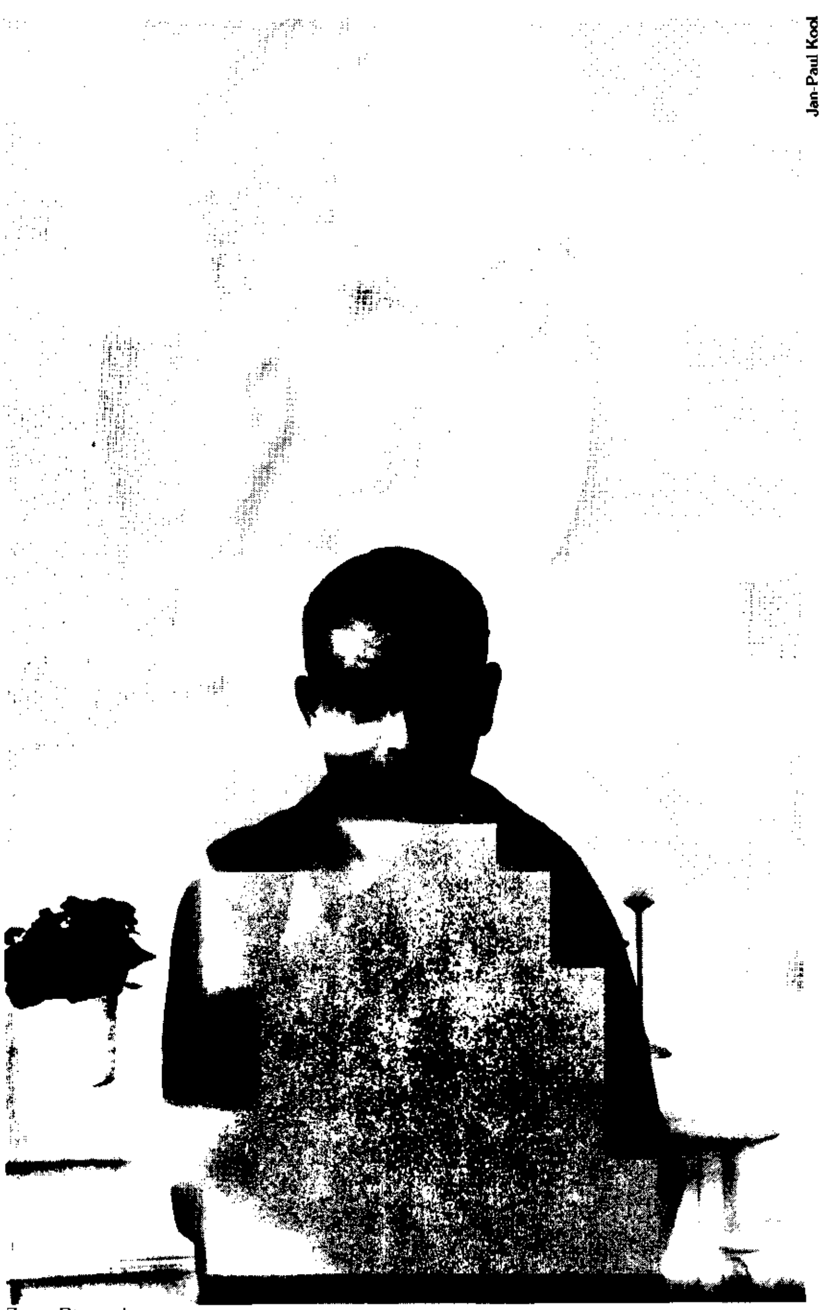
Vertrouw op een volledig bevoegde meester als je kroonsieraad. Volg als een schaduw goede vrienden wiens daden overeenstemmen met de Dharma. Verwerp ondeugdelijke gidsen en schadelijke metgezellen net zoals je de glimlach van een mensenetende demoon of een dodelijk vergif (dat er lekker uitziet) zou vermijden. Dit is gunstig voor alle geestelijke beoefening. Ook dit moet je in je hart sluiten en nooit vergeten.

Als je alleen de namen weet van de Dharma-geneesmiddelen, dan zal dat niet voldoende zijn om je te genezen van de kwalen van verstorende houdingen waaraan je lijdt. Breng deze geneesmiddelen direct in verband met je eigen geest, probeer ze uit en transformeer ze in een weg naar verlichting. Sluit je oren niet voor dit advies, oh, fortuinlijken, maar probeer het op de juiste manier in praktijk te brengen.

Colofon:

De trouwe en energieke Losang Rikdral van het grote Khalga klooster Takuri, heeft mij overgehaald en ik, de monnik Konchok Tempa'i Dronmey (Gungtang Jampel Yang) heb dit onmiddellijk gecomponeerd. Het is geschreven door Ngak-Ram-Pa Konchok Kun-gao.

Vertaald uit het Tibetaans door: Rosemary Patton.
Vertaald uit het Engels door: Herman Homan.


Jan-Paul Kool

Zopa Rinpochee

Het doel van meditatie

LAMA ZOPA RINPOCHEE GAF DEZE LEZING IN HET BODHICITTA EDUCATION RESEARCH AND RETREAT CENTER FOR DEVELOPING HUMAN POTENTIAL TE NASHVILLE, INDIANA OP 22 JULI 1974.

Graag zou ik ter introduktie een paar woorden willen wijden aan het beoefenen van meditatie. Vele mensen over de hele wereld, in het Westen alsook in het Oosten zijn erg geïnteresseerd in mediteren. Ze voelen zich aangetrokken tot deze beoefening en tonen er een grote interesse in. Toch zijn er van de velen die zich inlaten met meditatie maar een paar die het doel ervan daadwerkelijk begrijpen.

Ieder van ons bezit een fysiek lichaam opgebouwd uit botten, vlees, bloed en soortgelijke dingen. Nu zijn we niet in staat volledige controle uit te oefenen over dit lichaam, met als gevolg dat we altijd problemen ervaren. Er zou een rijke man kunnen zijn wiens rijkdom gelijk is aan dat van de hele wereld. Maar wanneer zijn geest ondanks dit enorme fortuin gebonden zit in een ongekontroleerd lichaam, zal hij leven in een konstant lijden. Rijk of arm, niemand van ons ontsnapt aan dit probleem. Hoe vaak we het ook proberen, er schijnt nooit een einde te komen aan onze moeilijkheden. Wanneer we er één hebben opgelost, verschijnt onmiddellijk een ander om zijn plaats in te nemen. De konflicten die en het lijden dat we tegenkomen in onze pogingen ons fysieke lichaam te onderhouden zijn overal dezelfde, waar we ons ook mogen bevinden. Als we wijsheid bezitten om diep door te dringen tot in het hart van deze zaak en onderzoeken hoe de dingen werkelijk bestaan, zullen we snel de algemene faktor van deze onbevredigende situatie waarnemen. Het wordt dan ook duidelijk dat wanneer we zo'n ongekontroleerd lichaam niet hadden, we ook op géén enkele manier het lijden zouden ervaren dat we er nu door moeten ondergaan.

Het voornaamste probleem dat we allemaal hebben is het lijden doordat we niet al onze verlangens kunnen vervullen. Deze omvatten de duidelijke lichamelijke benodigdheden zoals voedsel en kleding, maar ook de plezierige dingen als het hebben van een goede reputatie, het horen van prettige en bemoedigende woorden enzovoort. Sommige vormen van lijden, zoals de honger van een extreem armoedige persoon spreken duidelijker dan andere. Maar op één of andere manier hebben we allemaal een ongekontroleerde honger naar dingen die we niet bezitten.

Nemen we het voorbeeld van iemand die fortuinlijk genoeg was in een rijke familie geboren te worden. Gedurende zijn leven ervaart hij mogelijk géén materiële zorgen. Hij kan het zich veroorloven alles te kopen wat in zijn verlangen opkomt en is vrij om te gaan en staan waar hij wil, hierbij een gevarieerdheid van genoegens en opwinding ervarend, die hem in de verschillende kulturen worden aangeboden. Wanneer hij uiteindelijk bij het punt komt, waar niets nieuws meer te bezitten valt, waar géén plaats waar hij

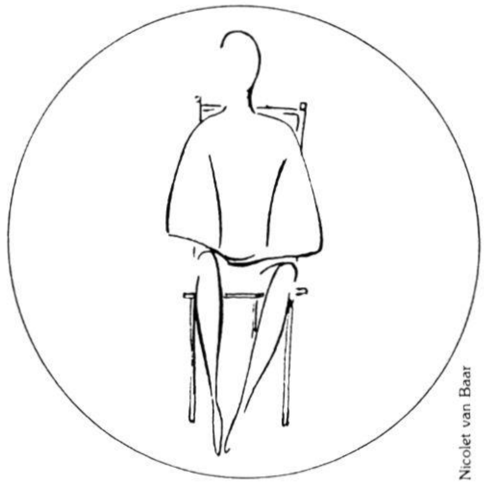
nog niet is geweest te bezoeken valt en waar géén plezierige ervaring meer te beleven is, lijdt hij nog steeds aan een onmiddellijk gevoel van onbehagen. In zo'n rusteloosheid, zo'n ontevreden staat van geest, worden velen gek omdat ze niet in staat zijn dit intense en doordringende lijden het hoofd te bieden.

Dus zelfs wanneer er géén tekort is aan materieel komfort, is er nog steeds lijden. In feite gebeurt het zelfs vaak dat met het bezit van materiële rijkdom de ontevredenheid toeneemt, omdat het juist dan meer en meer duidelijk wordt dat zulke bezittingen op wat voor manier dan ook niet in staat zijn de wortel van het lijden op te heffen of door te snijden. Er bestaat een onafgebroken kontinuïteit van ontevredenheid, twijfel, zorgen enzovoort. Als een verzameling van extern komfort werkelijk in staat zou zijn het lijden op te heffen of weg te nemen, dan zou op een bepaald niveau van lichamelijk welzijn deze stroom van lijden uitgewerkt zijn en zou alle ontevredenheid afnemen. Maar zolang onze geest gebonden is aan een ongekontroleerd lichaam, blijft het lijden voortduren.

Bijvoorbeeld, om onze voeten te beschermen tegen de ruwe bodem en scherpe doornen dragen we schoenen. Toch lost dit niet echt het probleem op. De schoenen zelf zijn soms ook pijnlijk. Ze kunnen onze tenen beknellen, zweren veroorzaken en in het algemeen voor ongemak zorgen. Dit is niet in eerste instantie de fout van de schoenmaker. Wanneer onze voeten niet zo lang, breed of gevoelig waren, zou het mogelijk zijn om werkelijk komfortabele schoenen voor onze voeten te maken. Dus als we dieper op de zaak ingaan, zien we dat de oorzaak van al deze ongemakken niet iets buiten ons is, maar eigenlijk binnen onze eigen lichamelijke en mentale samenstelling ligt.

Dit is maar één voorbeeld van lijden dat we ervaren door ons fysieke lichaam. Vanaf het moment dat we geboren worden tot het moment dat we moeten sterven, steken we een enorme hoeveelheid energie in de pogingen ons lichaam te beschermen tegen lijden. In feite spenderen de meeste mensen al hun tijd aan het verzorgen van hun lichaam op precies deze vruchteloze, zelfvernietigende manier.

Maar het doel van meditatie is niet het verzorgen van dit fysieke lichaam. We moeten niet denken meditatie hiervoor te gebruiken. Het zou een hoger, meer



Nicolet van Baar

waardevol doel moeten hebben. Meditatie alleen te gebruiken als weer een andere externe methode om ons lichaam een gunst te bewijzen is zinloos. Dit zou betekenen dat we een werkelijk waardevolle techniek verloren laten gaan in een vage poging om wat meer ontspanning te verkrijgen, die op zijn hoogst tijdelijk is. Meditatie wordt dan als een aspirine die we innemen om van onze hoofdpijn af te komen. De pijn mag dan misschien weggaan, maar dat wil niet zeggen dat we genezen zijn. Na verloop van tijd zal ze terugkomen omdat de behandelingsmethode niet in relatie stond tot de werkelijke oorzaak van de moeilijkheid. En aldus zal elke verzachting die verkregen is noodzakelijkerwijs van korte duur zijn. Zoals tijdelijk plezier en verzachting van pijn aanwezig zijn in vele externe middelen, is er géén noodzaak om meditatie of enig andere spirituele beoefening voor zo'n doel te gebruiken. We dienen de kracht van meditatie niet aan zulke beperkte doelen te verkwisten.

Meditatie heeft primair betrekking op het zorgdragen voor onze geest. Ofschoon lichaam en geest aan elkaar relateren en onderling verbonden zijn, zijn het zeer verschillende verschijningsvormen. Ons lichaam is een objekt dat we met onze ogen kunnen zien, maar dat geldt niet voor onze geest. De leden van één bepaalde familie mogen dan veel overeenkomende lichamelijke kenmerken hebben, toch heeft ieder kind instinktief een andere persoonlijkheid, mentale houding, interesse en dergelijke. Ook al gaan ze naar dezelfde school, hun intelligentie en leerkapaciteiten zullen verschillen en niet alleen van elkaar, maar ook van die van hun ouders en grootouders. Zulke geestelijke verschillen kunnen niet adequaat in fysieke termen verklaard worden.

Ook dienen we aan te tekenen dat er kinderen zijn die duidelijke herinneringen hebben aan vorige levens. Ze kunnen vertellen waar ze geboren zijn, hoe ze geleefd hebben en dat soort zaken, en kunnen mensen en voorwerpen uit hun vorige levens herkennen. Zulke verslagen zijn verifieerbaar en vormen een intrigerend bewijs voor elke onderzoeker die bereid is deze zaak met een onbevooroordeelde geest te bestuderen.

In alle gevallen is de onderliggende verklaring voor de verschillende mentale neigingen bij de leden van eenzelfde familie en voor de herinneringen die kin-

Nicolet van Baar

deren hebben aan vorige levens het feit dat de geest beginloos is. Vorige levens bestaan! Terwijl we hier niet in kunnen gaan op een subtiele analyse over wat wel en wat niet zorgt voor de kontinuïteit van dit leven naar het volgende, is het belangrijkste dat we in ons achterhoofd moeten houden het volgende: Net zoals onze geest voortging vanuit een vorig leven naar het huidige, zo zal het doorgaan van het huidige naar het volgende. De omstandigheden van dit leven komen voort uit de aktiviteiten die we zowel fysiek als mentaal in vorige levens verricht hebben. Evenzo zullen onze huidige aktiviteiten de omstandigheden bepalen van onze toekomstige levens. Zodoende ligt de verantwoordelijkheid voor het scheppen van het restant van dit leven en de levens die komen gaan in onze eigen handen. Het is erg belangrijk dit te herkennen. Zeker wanneer we de effektieve middelen willen vinden om het fysieke en mentale lijden voor eens en voor altijd op te heffen.

Ieder van ons is als mens geboren. Als zodanig hebben we de mogelijkheid betekenis en inhoud aan ons leven te geven. Maar om er alle voordeel uit te halen, dienen we meer te doen dan wat de lagere dieren ook kunnen doen. Door de menselijke wedergeboorte op een juiste manier te gebruiken en door kontrole te krijgen over onze geest kunnen we de wortel van alle lijden voorgoed opheffen. Binnen het tijdsbestek van één of meerdere levens kunnen we ontsnappen aan de dwangmatige cyclus van dood en wedergeboorte. Zoals het nu is worden we iedere keer weer opnieuw geboren zonder enige keuze of kontrole, waarbij we al het lijden ervaren van een ongekontroleerd fysiek lichaam. Maar met de juiste beoefeningen kan deze willekeurige cyclus verbroken worden. We kunnen voor altijd ontsnappen aan alle lijden en ontevredenheid.

Alleen maar ontsnappen uit de cirkel van dood en wedergeboorte voor onszelf is niet voldoende. Dit is nog steeds niet de juiste manier om op de beste wijze gebruik te maken van onze menselijke kapaciteiten. Wij zijn niet de enigen die lijden en ongenoegens ervaren: alle andere voelende wezens delen in deze zelfde moeilijke situatie. En de meeste andere wezens ontbreekt het aan de wijsheid - het Dharma wijsheidsoog - voor het vinden van het korrekte pad dat leidt naar de ware opheffing van hun lijden. Alle wezens op aarde zijn zonder uitzondering hun hele leven bezig en zijn dag en nacht zoekend naar een weg om voorbij het lijden te komen en plezier en geluk te ervaren. Maar omdat hun geest verduisterd is door onwetendheid, is deze zoektocht tevergeefs. In plaats van het beoogde doel te bereiken brengt het hen alleen maar meer frustratie en pijn. Ze proberen de oorzaak van hun lijden te verwijderen, maar tegelijkertijd verwijderen ze zichzelf steeds verder en verder van nirwana, de ware opheffing van lijden.

Alle voelende wezens lijden en verlangen ernaar verlost te worden, op dezelfde manier als wij dat doen. Wanneer we ons dit realiseren, wordt het duidelijk dat het egoïstisch is om alleen maar te werken aan je eigen bevrijding, je eigen ervaring van nirwana. In plaats daarvan moeten we streven om ook alle anderen te bevrijden. Maar om in staat te zijn anderen op de juiste wegen te zetten, die voeren naar de ware opheffing van lijden, moeten we eerst zelf volmaakte, verlichte wezens worden. Met andere woorden, we moeten het boeddhaschap bereiken vooraleer we anderen kunnen helpen zich te bevrijden.

De stiuatie kan als volgt worden uitgelegd. Stel je voor dat je een vriendin naar een mooi park wilt brengen, zodat ze ervan kan genieten. Wanneer we blind zijn kunnen we haar onmogelijk daarheen leiden, hoe graag we dat ook zouden willen. Het is voor ons noodzakelijk een goed gezichtsvermogen te hebben en goed bekend te zijn met de weg die naar het park voert, voordat we er ook maar aan kunnen denken haar daar naar toe te brengen. Op dezelfde manier dienen we de Volledige Verlichting te hebben bereikt, voordat kunnen bepalen wat de beste wegen zijn voor alle wezens, in hun gevarieerdheid van mentale voorkeuren en temperamenten, die hen naar hun eigen bevrijding van lijden voeren.

Dus wanneer we over de ware reden van meditatie spreken, hebben we het over het bereiken van de Verlichting, een staat van geest die ons in staat stelt om niet alleen onze eigen doelen te verwezenlijken, maar ook die van alle anderen. Dit is het doel en de enige reden om meditatie te gaan beoefenen. Alle grote yogi's en meditatiemeesters van het verleden hebben de Dharma beoefend met alleen dit doel voor ogen. Ook wanneer wij mediteren - en in de leringen van de Boeddha kunnen we letterlijk uit honderden verschillende meditaties kiezen die aansluiten bij ons eigen niveau van inzicht - dienen we dat met dezelfde motivatie te doen.

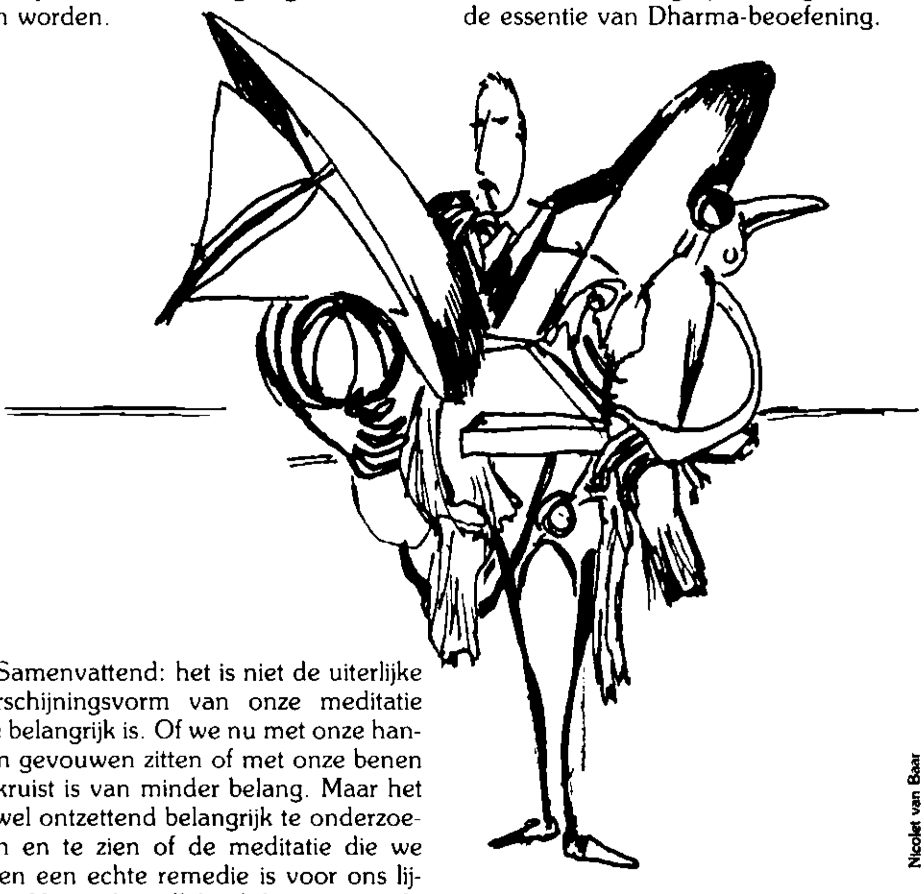
Aldus zijn spirituele oefeningen erg noodzakelijk. We worden niet gedwongen om te mediteren door één of andere externe agent, door anderen of door God. Zoals we zelf verantwoordelijk zijn voor ons eigen lijden, zo zijn we ook zelf verantwoordelijk voor onze eigen genezing. We hebben zelf de situatie gekreëerd waarin we ons nu bevinden. En het is aan ons om oorzaken te kreëren die ons hieruit bevrijden. Omdat ons leven doordrongen is van lijden, dienen we iets toe te voegen aan onze geregelde dagelijkse routine. Dit "iets" is spirituele beoefening of anders gezegd meditatie. Wanneer we de aandacht niet naar binnen keren en onze geest trainen, maar in plaats daarvan al onze energie blijven gebruiken aan het arrangeren en herarrangeren van de externe aspekten van ons bestaan, dan zal ons lijden blijven

bestaan. Ons lijden heeft géén begin en wanneer we geen effektieve spirituele beoefening opnemen, zal het ook géén einde hebben.

Over het algemeen is het moeilijk om de Dharma te beoefenen in een omgeving met grote materiële overvloed. Dit is zo omdat vele afleidingen onze meditatie bemoeilijken. Toch zit de eigenlijke oorsprong van deze afleidingen niet in de omgeving op zich. Afleiding zit niet in de machinerie van de industrie, ons voedsel of iets dergelijks, het zit in onze eigen geest. Het was een prettige verrassing voor me gedurende mijn eerste bezoek aan het Westen te zien, dat er tesamen met materiële vooruitgang een substantiële interesse is in Dharma-beoefening en verschillende soorten meditatie. Vele mensen zijn oprecht zoekende naar een hogere betekenis van het menselijke leven en proberen het alledaagse, de dierlijke behoeften van hun bestaan, te overstijgen. In dit opzicht is het denk ik erg verstandig, dat mensen proberen een spirituele beoefening te kombineren met een praktische manier van leven, die in een zowel diep geestelijk als fysiek komfort voorziet. Voor dit soort mensen zal het leven zeker geen lege belofte zijn.

Een maaltijd die is klaargemaakt uit vele verschillende ingrediënten kan echt smakelijk zijn. Op dezelfde manier zal ons leven zeer rijk worden wanneer we een baan hebben of soortgelijke dagelijkse aktiviteiten en daarbij zoveel mogelijk proberen de Dharma te volgen en te werken aan de perfektionering van een spirituele weg. De voordelen die we ervaren door deze twee benaderingen in ons leven te kombineren zijn verstrekkend. Er bestaat een groot verschil tussen de geest, gevoelens en ervaringen van iemand die een begrip van Dharma aan zijn of haar leven toevoegt en iemand die dat niet doet. De eerste heeft veel minder twijfel en ervaart veel minder lijden wanneer hij te maken krijgt met problemen in de materiële wereld. Hij heeft zijn geest onder kontrole en bezit een betekenisvol raamwerk waarbinnen hij op een bekwame manier met zijn problemen kan omgaan. Dit beperkt zich niet alleen tot zijn dagelijkse ervaringen maar werkt door naar de problemen die tijdens zijn sterven ervaren worden.

Als we onszelf nog nooit in enige spirituele beoefening verdiept hebben en we onze geest nog nooit hebben getraind door middel van de discipline van meditatie, kunnen de ervaringen rond ons sterven zeer zeker erg beangstigend zijn. Voor de meest vergevorderde Dharma-beoefenaars is de dood als een prettige reis naar huis. Het is bijna net als naar een prachtig park gaan om te picknikken. En zelfs voor iemand die niet de hoogste realisaties door meditatie bereikt heeft, kan het sterven een prettige en niet verschrikkelijke ervaring zijn. Zo'n persoon kan zijn dood tegemoet zien, iets wat we uiteindelijk allemaal moeten, met een gerustgestelde geest. Hij is niet overweldigd door angst of zorgen over hetgeen hij zal ervaren of over wat er gebeurt met zijn geliefden, bezittingen of lichaam, die hij zal achterlaten. In dit leven hebben we reeds onze geboorte ervaren en we zijn nu in het proces van ouder worden. Het enige dat er voor ons allen in het vooruitzicht ligt is onze dood. Dus wanneer onze spirituele beoefening ons kan helpen dit onvermijdelijke met een vredige geest tegemoet te treden, zijn onze meditaties erg nuttig geweest, ofschoon er veel hogere doelen zijn waarop onze beoefeningen gericht kunnen worden.


Nicolet van Baar

Samenvattend: het is niet de uiterlijke verschijningsvorm van onze meditatie die belangrijk is. Of we nu met onze handen gevouwen zitten of met onze benen gekruist is van minder belang. Maar het is wel ontzettend belangrijk te onderzoeken en te zien of de meditatie die we doen een echte remedie is voor ons lijden. Neemt het effektief de verstorende houdingen die onze geest verduisteren weg? Bindt het de strijd aan met onze onwetendheid, haat en begeerte? Wanneer het deze negativiteiten van de geest vermindert, is het een perfekte meditatie, werkelijk praktisch en zeer de moeite waard. Maar als het aan de andere kant alleen maar dient om onze negatieviteiten - zoals trots - te ontwikkelen, dan is het alleen maar een andere oorzaak voor lijden. In zo'n geval, ook al kunnen we zeggen dat we aan het mediteren zijn, volgen we niet echt een spiritueel pad en beoefenen we in het geheel geen Dharma.

Dharma is een gids die ons weg voert van het lijden, weg van alle problemen. Wanneer onze beoefening ons niet in zo'n richting leidt, is er iets fout en moeten we onderzoeken waar die fout ligt. In feite is de fundamentele beoefening van alle ware yogi's het ontdekken welke van hun aktiviteiten lijden teweeg brengen en welke geluk. Vervolgens werken ze eraan om de eerste te voorkomen en de tweede zoveel mogelijk te volgen. Dit is de essentie van Dharma-beoefening.

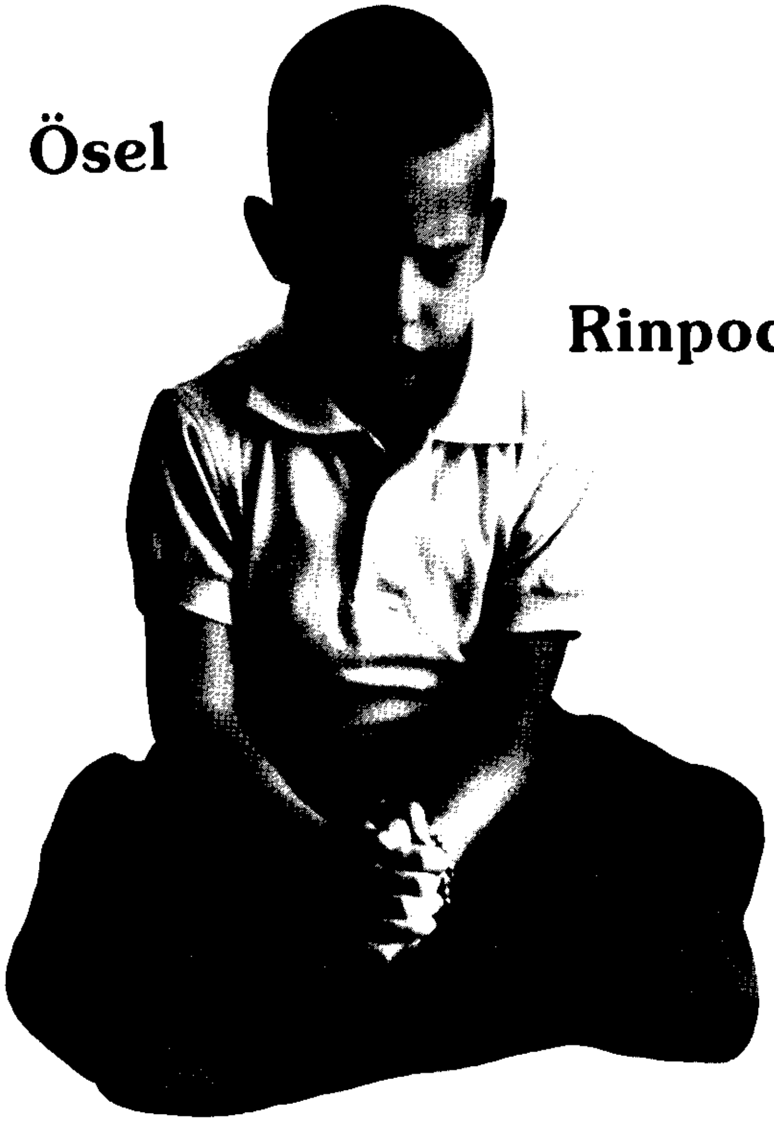
Een laatste woord. Wij allen die net aanvangen met onze Dharma-beoefening en beginnen door meditatie kontrole te krijgen over onze geest, dienen ons te verlaten op betrouwbare informatiebronnen. We dienen boeken te lezen die als gezaghebbend bekend staan en wanneer er twijfels opkomen dienen we leraren te raadplegen die hun studie en beoefeningen doorgrond hebben. Dit is zeer belangrijk! Indien we begeleid worden door boeken die geschreven zijn zonder een juist begrip, bestaat er een groot gevaar dat we ons leven besteden aan het volgen van een onjuist pad. Wat nog belangrijker is, is het kiezen van de juiste spirituele Leraar, Goeroe of Lama. Hij of zij dient de juiste realisaties te hebben en dient zelf te leven in de beoefening van de Dharma.

Onze meditatiebeoefening voor onze geestelijke ontwikkeling moet niet passief zijn. We zullen niet in staat zijn de banden van lijden te breken door het blind aksepteren van wat iemand anders, zelfs een grote meester, ons vertelt. In plaats daarvan moeten we onze aangeboren intelligentie gebruiken om te onderzoeken en te zien of een voorgestelde manier van handelen een effektieve is. Wanneer we een goede reden hebben te geloven dat een bepaald onderricht betrouwbaar is en hulp biedt, dienen we dit ook zeker te volgen. Het is net als met medicijnen, als we wat gevonden hebben waarvan we redelijkerwijs kunnen aannemen dat het ons zal genezen, moeten we dat ook innemen. Wanneer we alles maar slikken wat we in onze handen krijgen, lopen we een groot risiko onze ziekte te verergeren in plaats van te genezen.

Dit is mijn laatste aanbeveling aan die beginners, die interesse hebben in meditatie en het bestuderen van de Dharma. Spirituele inspanningen kunnen zeer waardevol zijn. Zelfs als je de Dharma niet kunt beoefenen, het gewoonweg begrijpen ervan kan je leven echt verrijken en het betekenis geven. Ik denk dat dit alles is. Heel erg bedankt.

Uit: Wisdom Energy: Lama Yeshe and Zopa Rinpoche. Wisdom Publications, London 1984, pagina 16-24.
Vertaling Engels-Nederlands: Gelong Jampel Pharchin

Ösel Rinpochee



Jan-Paul Kool

Ösel Rinpochee was in Sarnath tijdens de Kalachakra Initiatie die daar door Z.H. de Dalai Lama in januari jl. werd gegeven. Hij nam deel aan de ceremoniën en lessen en in zijn vrije tijd speelde hij enthousiast met de nieuwe reïncarnaties van de Meesters Ling Rinpochee en Zong Rinpochee.

Lama Ösel is nu naar het Kopan Klooster in Nepal gegaan voor de viering van het Losar (Tibetaans nieuwjaar). De jonge monniken van het Mount Everest Center aldaar beschouwen hem (als incarnatie van wijlen Lama Thubten Yeshe) als **hun** lama en zijn verheugd dat hij een tijdje in Kopan kan doorbrengen.

Daarna gaat hij naar het Sera Klooster in Zuid India. Zijn formele intreden in het klooster is gepland voor 15 juli, de dag waarop herdacht wordt dat de Boeddha zijn eerste serie leringen gaf. Het is traditie dat bij het officieel intreden van een Rinpochee in een klooster een grote donatie aan het klooster gedaan wordt. Los van de gebruikelijke kleine donaties aan alle monniken, zou de FPMT iets willen schenken dat op de langere termijn meer betekenis kan hebben voor het klooster. De bedoeling is om:

* een fonds te kreëren voor medische zorg aan arme monniken en
* waterleidingen en waterpompen aan te schaffen waardoor meer land gebruikt kan worden voor het verbouwen van groente.

Om deze schenking aan het Sera klooster mogelijk te maken, zijn uw donaties welkom. Deze kunnen gestort worden op bankrekening nr. 658511548 of postbank 4305057 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst onder vermelding van: **schenking aan Sera / Lama Ösel.**

Toespraak op de Geshe Aktie Donateurs Dag

Jan-Paul Kool

Paula de Wijs-Koolkin

Deze toespraak van Paula de Wijs-Koolkin, voorzitster van de Stichting Maitreya Instituut, werd gehouden op de Geshe Aktie Dag op 27 januari jl. voor alle donateurs van het Geshe Fonds, dat de verblijfkosten van de permanente Leraar en zijn tolk/assistent draagt.

Ik wil vandaag beginnen met iedereen van harte welkom te heten. Wij praten over een "Geshe-dag", maar eigenlijk is het een dag voor U allen, de donateurs van het Geshe Fonds. Het is een dag waarop wij onze niet al te vaak uitgesproken waardering willen laten blijken voor wat U mogelijk maakt. Er is een ontzettend sterk verband tussen wat jullie doen en wat wij doen, wat echter niet altijd even duidelijk is. Maar ik zie hier bijvoorbeeld sommige mensen die bij het Maitreya Instituut gewoond hebben. Zij waren eerst studenten, toen bewoners en nu wonen ze weer "buiten". Het is leuk dat ze hier zijn, omdat het laat zien hoe betrekkelijk het "wij" en "zij" gevoel is.

Wij in het Instituut (wat zo konkreet lijkt met kantoor, struktuur, gebouwen, enz.) worden niet alleen gevormd door jullie wat het aantal bewoners betreft, maar wij zijn hier ook ten dienste van jullie. Door jullie wensen kenbaar te maken, helpen jullie ons te bepalen welke richting we uit gaan - het blijft een wisselwerking - een goed voorbeeld van wat in het boeddhisme afhankelijk ontstaan heet.

Twee van de mensen die vanaf het begin bij het Maitreya Instituut betrokken zijn geweest, zijn Jan Paul en Margot Kool. Morgen gaan zij voor een jaar weg maar ik geloof dat zij dat "wij gevoel" niet snel kwijt zullen raken. Het was Jan Paul die het Geshe Fonds bedacht, al voor wij wisten wie onze eerste Geshe zou zijn, want zelfs het zoeken naar een geschikte kandidaat kostte geld, en vervolgens was er heel wat gedoe met reispapieren, visum, tickets, verzekering, medische zorg, enz., enz.

Geshe Konchog Lhundup is nu ruim 6 jaar bij ons en wij zijn hem ontzettend dankbaar. Wij hebben erg veel van hem geleerd, en niet alleen op een scholastiek niveau. Dat hadden wij verwacht, want hij is tenslotte een Geshe en het is niet voor niets dat wijlen Lama Thubten Yeshe en Lama Thubten Zopa Rinpochee alleen geleerde Geshes naar hun FPMT centra stuurden. Wij verwachtten iemand die degelijk les kon geven in de boeddhistische geschriften. Maar we hebben gezien dat onze eerste ideeën over hoe een Geshe in een centrum functioneert eigenlijk te beperkt waren. Een Geshe hier heeft meer dan alleen de funktie van leraar tijdens lesuren, er komt veel meer bij kijken. Hij heeft vooral een voorbeeld funktie en veel mensen komen voor zijn advies of een interview. Hij heeft duidelijk een begeleidende en adviserende funktie. Je kunt wel zeggen dat wij al respekt voor hem hadden voordat hij hier kwam, vanwege zijn geleerdheid; nu hebben wij ook respekt voor zijn andere kwaliteiten gekregen.

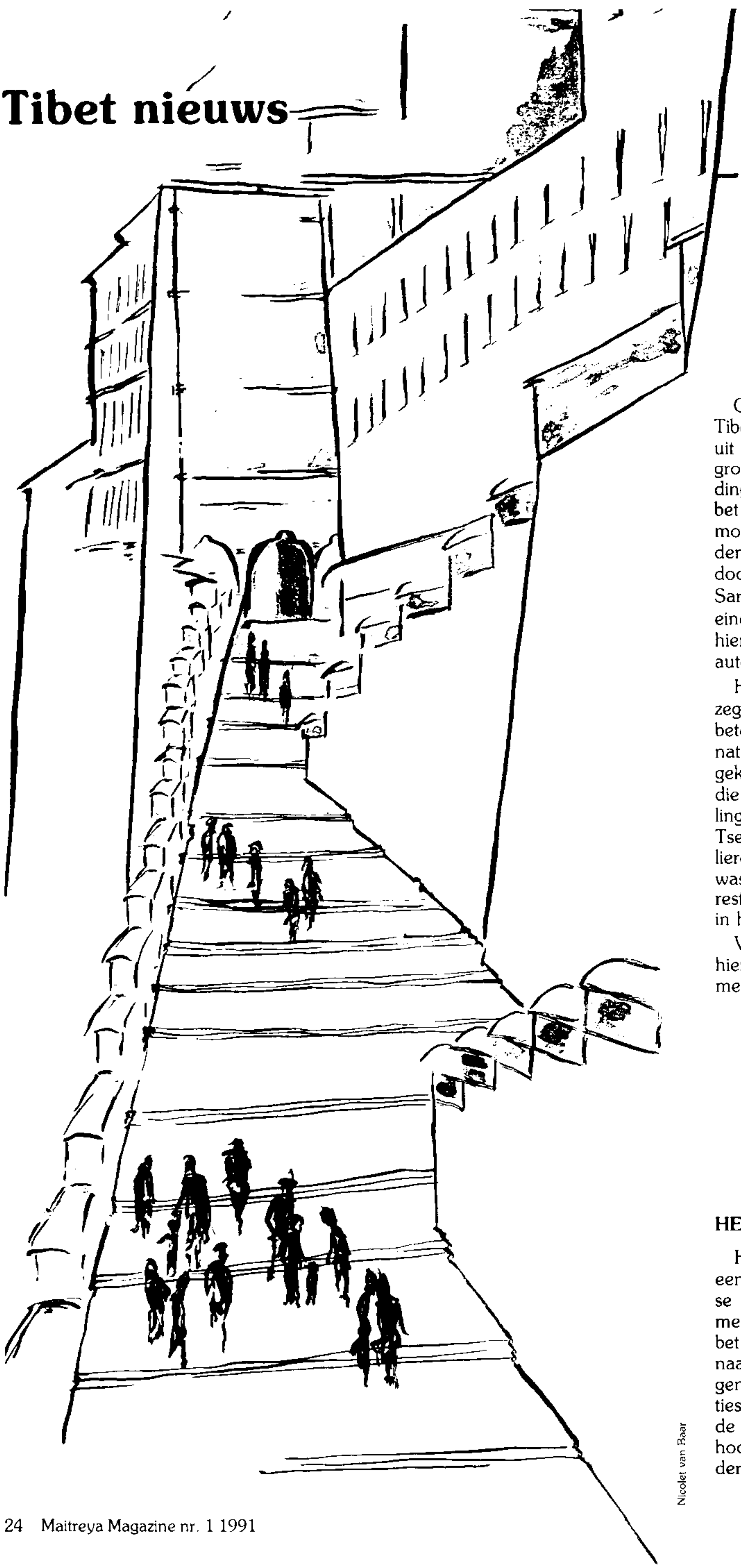
Dat brengt ons bij de moeilijke rol van de vertaler, die ook eigenlijk Geshe-la z'n verzorger is. Als Geshe-la een vrije dag heeft en bij iemand op bezoek gaat, heeft Tenzin geen vrije dag - hij blijft in funktie. Lang niet altijd gemakkelijk dus! En nu is hij niet alleen vertaler en verzorger, hij is nu ook nog huisvader. Wij doen alle moeite om ervoor te zorgen dat het gezin hier gelukkig bijeen is. Toen zijn vrouw hier aaankwam was zij zo zwak dat ze vrijwel direkt opgenomen moest worden in het ziekenhuis, maar nu is ze gelukkig heel gezond, en als je het kindje van hen ziet, lijkt het woord gezond niet toereikend te zijn!

Vorig jaar of zo, misschien langer geleden, spraken Geshe-la en ik erover, dat lange termijn denken nodig is voor het doorzetten van zo'n projekt als het Maitreya Instituut. Ik vertelde hem dat Lama Thubten Yeshe eens zei dat de centra moesten blijven bestaan tot de komst van Maitreya Boeddha. Dat vond hij ook zei hij, daar was hij ook bezig zijn best voor te doen. Toen zei ik dat dat betekende dat ik de geschiedenis in zou gaan als de eerste voorzitter en dat waarschijnlijk niemand zich mij zou herinneren, maar dat er van hem als onze eerste Geshe, geheel naar onze westerse traditie een portret of een buste moest komen in de hal. Daar moest hij hard om lachen, het idee van een buste van zichzelf, maar hij zei ook, hoe vol het zou zijn in de hal met alle bustes van alle Geshes die hier nog les zullen geven tot de komst van Maitreya Boeddha!

Geshe-la vindt de kontinuïteit van het Instituut erg belangrijk en ook wij allemaal vinden die belangrijk. De kontinuïteit is precies wat jullie mogelijk maken. Ik hoop dat het, door wat er hier gedaan wordt, voor jullie ook mogelijk gemaakt wordt je te ontwikkelen zoals jullie dat graag willen. Dat is in ieder geval de bedoeling! Jullie inbreng op alle niveaus helpt ons te groeien en jullie beter te dienen, want daar zijn wij voor.

Een belangrijke faktor in het geheel is een resident Geshe. Wij beloven voor de Geshe en vertaler te zorgen en zij zorgen voor ons allemaal. Ik moet zeggen dat wij reuze benieuwd zijn naar de Geshe die, naar wij hopen, over een jaar bij ons zal zijn. Elke Geshe heeft een eigen karakter en stijl, een eigen inbreng. Wij hebben al prettige geruchten gehoord, en natuurlijk worden jullie ook op de hoogte gehouden zodra er iets definitief is. Wij zullen ook zeker in kontakt blijven met Geshe Konchog Lhundup-la, onze eerste Geshe, want voor hem geldt nooit "uit het oog, uit het hart". Wij zijn hem heel dankbaar voor zijn bijdrage, voor alles wat hij voor ons gedaan heeft en nog steeds doet - en wij zijn ook heel dankbaar voor jullie bijdragen die de kontinuïteit van het centrum waarborgen. Wij gaan verder met z'n allen... tot de tweede Geshe er is, totdat de kleine Lama Ösel groot genoeg is om hier zelf les te geven en tot Maitreya Boeddha komt. Afgesproken?

Tibet nieuws



Nicolet van Baar

Op dit moment is er weinig nieuws uit Tibet omdat zo weinig mensen Tibet in of uit mogen. Toeristen kunnen alleen in groepsverband en onder strenge begeleiding van (meestal Chinese) gidsen in Tibet reizen en slechts enkele Tibetanen mogen hun land uit. Vele duizenden wilden de Kalachakra Initiatie bijwonen, die door Z.H. de Dalai Lama in januari jl. te Sarnath in India werd gegeven, maar uiteindelijk kregen slechts vijftig mensen hiervoor toestemming van de Chinese autoriteiten.

Helaas kunnen we in dit geval niet zeggen dat 'geen nieuws, goed nieuws' betekent. Onlangs heeft Amnesty International een Urgente (schrijf) Aktie aangekondigd voor een twintigjarige student die waarschijnlijk als gevolg van marteling om het leven is gekomen. Lhakpa Tsering (en vijf andere middelbare scholieren waarvan de jongste veertien jaar was), werden in november 1989 gearresteerd voor het ophangen van affiches in het centrum van Lhasa.

Voor verdere inlichtingen over wat u hieraan kunt doen kunt u kontakt opnemen met Amnesty International.

HET JAAR VAN TIBET

Het Tibet House in New York City is een initiatief begonnen om de Tibetaanse zaak onder de aandacht van meer mensen te brengen. "Hun" Jaar van Tibet is uitgegroeid tot een waar Internationaal Jaar van Tibet, met tentoonstellingen, films, lezingen, kulturele manifestaties, enz. In grote en kleine plaatsen over de gehele wereld. Wij zullen u op de hoogte houden van evenementen in Nederland die hiermee verband houden.

Overzicht van de gebedsdiensten

Bijzondere feest- en gebedsdagen 1991

OVERZICHT VAN DE GEBEDSDIENSTEN

VAN MAART T/M SEPTEMBER 1991

Maart

Zondag	10	Offerande aan de Spirituele Meesters
Zaterdag	23	Wassende maan Tara Offerande
Maandag	25	Offerande aan de Spirituele Meesters
Zaterdag	30	Volle maan Tara Offerande

April

Dinsdag	9	Offerande aan de Spirituele Meesters
Maandag	22	Wassende maan Tara Offerande
Dinsdag	23	Offerande aan de Spirituele Meesters
Zondag	28	Volle maan Tara Offerande

Mei

Donderdag	9	Offerande aan de Spirituele Meesters
Dinsdag	21	Wassende maan Tara Offerande
Donderdag	23	Offerande aan de Spirituele Meesters
Dinsdag	28	Volle maan Tara Offerande

Juni

Vrijdag	7	Offerande aan de Spirituele Meesters
Woensdag	19	Wassende maan Tara Offerande
Vrijdag	21	Offerande aan de Spirituele Meesters
Donderdag	27	Volle maan Tara Offerande

Juli

Zondag	7	Offerande aan de Spirituele Meesters
Vrijdag	19	Wassende maan Tara Offerande
Zondag	21	Offerande aan de Spirituele Meesters
Vrijdag	26	Volle maan Tara Offerande

Augustus

Maandag	5	Offerande aan de Spirituele Meesters
Zaterdag	17	Wassende maan Tara Offerande
Maandag	19	Offerande aan de Spirituele Meesters
Zondag	25	Volle maan Tara Offerande

September

Dinsdag	3	Offerande aan de Spirituele Meesters
Maandag	16	Wassende maan Tara Offerande
Woensdag	18	Wassende maan Tara Offerande
Maandag	23	Volle maan Tara Offerande

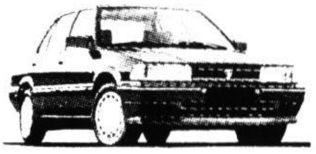
In verband met de LAM RIM LESSEN is de aanvangstijd van bovenstaande gebedsdiensten indien ze op VRIJDAG, ZATERDAG of ZONDAG vallen niet om 19.30 uur maar om 16.30 uur, zodat de vaste lessen alleen maar uitvallen als er een kursusweekend is!

BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN 1991

27 januari:
Feestdag voor Geshe Aktie Donateurs en voor hen die dat willen worden.
15 februari:
Tibetaans Nieuwjaar 1991.
10 maart:
Tibetaanse opstand tegen Chinese bezetters.
28 mei:
Saka Dawa / Wesak / Vaishak. de 100.000× krachtige feestmaand met de gedenkdag van geboorte, verlichting en parinirvana van de Boeddha.
26 juni:
Wereldgebedsdag voor de wereldvrede.
6 juli:
Geboortedag van Z.H. de Dalai Lama.
15 juli:
Herdenkdag van het Eerste Onderricht van de Boeddha.
29 november:
Herdenking van de terugkeer van de Boeddha uit de hemel waar hij zijn moeder in de Leer onderwees.

Kursusinformatie

Per bus no: 124 is het centrum in Emst te bereiken via NS station Apeldoorn of Zwolle, als u uitstapt halte: Laarstraat. Daar is een restaurant 'De Oude Aanleg' waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets drinken. Bij alle kursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de kursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij het restaurant. U kunt zelf ook lopend het centrum bereiken door de Laarstraat af te lopen tot u aan uw linkerhand het Maitreya Instituut tegenkomt. Elke kursist wordt verzocht pantoffels mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Twee lakens en een sloop zijn te huur voor ƒ 5,— per keer of zelf meenemen. **Kursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een kursus te zijn betaald.** Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. De kursussen worden tegen kostprijs aangeboden. Indien uw financiële situatie dit noodzakelijk maakt kunt u vooraf verzoeken om korting.



Per auto bereikt u ons centrum, dat ligt aan de Heemhoeveweg 2 of Laarstraat 27 te Emst:

Vanuit Utrecht: Neem de snelweg naar Zwolle. Afslag Epe. Bij Epe zijn stoplichten. Daar rechtsaf naar Emst. Na een paar honderd meter rechtsaf, de Laarstraat in, voor het restaurant "De Oude Aanleg". Laarstraat volgen tot verharde weg overgaat in zandpad. Zandpad volgen, links inrit Maitreya Instituut.
Vanuit Apeldoorn: Neem de snelweg naar Zwolle, afslag Epe, bij stoplicht linksaf naar Emst etc. zie hierboven.
Parkeren bij de hoofdingang voor kursisten aan de Heemhoeveweg. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift.

LOKATIE

De kursussen worden gehouden in het centrum van het Maitreya Instituut. Het op de Veluwe gelegen centrum omvat 7 ha bos met daarop een woonhuis (waarin zich o.a. de kantoren en de winkel bevinden) en een kursuscentrum. Daarin bevinden zich zowel de meditatie cq. lesruimte, alsook de keuken, eetzaal, ontspanningsruimte, slaapverblijven en badkamers. In de vrije tijd die men heeft kan men uitstekend fietsen of wandelen in de omgeving met veel bossen en heide (zelf een fiets meenemen of huren).

VOORWAARDEN VOOR DEELNAME

Deelnemers aan kursussen dienen abonnee te zijn van het Maitreya Magazine voor het hele jaar 1991 en zich te houden aan de 5 voorschriften en huisregels. 1. niet doden, 2. niet stelen, 3. geen sex, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of bedwelmende middelen gebruiken. De maaltijden, die vegetarisch zijn, worden verzorgd door een professionele kok.

BETALING KURSUSGELDEN

Kursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een kursus te worden voldaan op girorekening 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst met vermelding van kursusdatum.

BEZOEK AAN GESHELA

Abonnees/kursisten die een onderhoud willen hebben met Geshe Konchog Lhundup kunnen hiervoor een afspraak maken via het kantoor. Bel 05787-1450 van dinsdag t/m zondag tussen 10-17 uur. 's Maandags gesloten.

RETRAITES

Boeddhistische retraites, zowel voor groepen als individueel, kunnen in het centrum plaatsvinden onder deskundige leiding van onze monniken. Individuele retraites of verblijf in het centrum buiten de aangekondigde programma's is alleen mogelijk indien er een band bestaat met het centrum door deelname aan diverse kursussen, of door voldoende kennis te hebben opgedaan van de boeddhistische leer in andere centra.

WINKEL EN RECEPTIE

Alle bezoekers en kursisten dienen zich na aankomst te melden bij de receptie in de winkel. De winkel is gespecialiseerd in alles wat een beoefenaar van het Tibetaans boeddhisme nodig zou kunnen hebben. Er is een keur van honderden boeken, kaarten, posters, wierook, beelden, offerbakjes, boterlampen enzovoort. De winkel is open tijdens kursussen en na telefonische afspraak.

TARIEVEN MAALTIJDEN BEZOEKERS

Bezoekers die voor korte of langere tijd in het instituut willen verblijven dienen dit met het kantoor te overleggen.
Ontbijt: ƒ 5,—
Warme maaltijd: ƒ 9,—
Avondeten: ƒ 5,—
3 Maaltijden ƒ 17,50.

TARIEVEN OVERNACHTINGEN BUITEN KURSUSSEN

Slaapzaal: ƒ 15,— p.p.p.d.
Kamer of caravan (1-2 pers.): ƒ 25,— p.p.p.d.

Vrijwilligers gezocht

MAITREYA INSTITUUT
ZOEKT VRIJWILLIGERS DIE WILLEN HELPEN
MET HET ONDERHOUD VAN DE GEBOUWEN

Nu we met vereende krachten en dankzij de medewerking van vele helpende handen de oude, uitgewoonde jeugdherberg van binnen hebben omgetoverd tot het lichte en gastvrije gebouw dat het nu is, willen we deze zomer de buitenkant van een nieuw verfjasje voorzien. Omdat vele handen licht werk maken nodigen we welwillenden (m/v) uit voor een zomer-schilder-periode tussen dinsdag 18 en donderdag 27 juni. Wij vragen slechts een bijdrage in het eten tegen kostprijs. Verder zou je in de avonden gebruik kunnen maken van de meditatieruimte, van onze bibliotheek of van de mogelijkheid lezingen te beluisteren op cassettebandjes. Gewoon lekker buiten zitten mag natuurlijk ook. We zoeken echter wel serieuze werkers, zodat we binnen de geplande werk-periode ons gestelde doel halen.

Ben je geïnteresseerd, bel ons dan voor meer informatie en vraag naar Edward Teunissen.

MAITREYA INSTITUUT
ZOEKT VRIJWILLIGERS DIE DHARMA-CASSETTES WILLEN UITSCHRIJVEN
VAN DE WAARDEVOLLE LERINGEN DIE DE AFGELOPEN JAREN
DOOR GESHELA EN BEZOEKENDE LAMA'S ZIJN GEGEVEN.

Heb je tijd over en kun je typen of beschik je over een PC dan kun je ons en daarmee de verspreiding van de Dharma erg goed helpen door bij jezelf thuis cassettes uit te schrijven waarop de waardevolle Dharma-lessen zijn opgenomen. Teksten kunnen na herziening door de vertaler bijvoorbeeld gepubliceerd worden in het Maitreya Magazine of kunnen in de vorm van een zgn. "transcript" voor een groter publiek beschikbaar worden gemaakt. Bel ons eens vrijblijvend voor meer informatie tijdens kantooruren (niet op maandag).

MAITREYA MAGAZINE
ZOEKT VRIJWILLIGE MEDEWERKERS
DIE EEN RUBRIEK WILLEN VERZORGEN/SCHRIJVEN/VERTALEN

Als je een idee hebt voor een interessante, regelmatig terugkerende rubriek voor het Maitreya Magazine over een onderwerp waar je bijvoorbeeld veel van af weet, en als je ook bereid bent de stof voor die rubriek aan te leveren, schrijf ons dan je ideeën over het onderwerp en over de manier waarop je er kontinuïteit aan denkt te kunnen geven. In principe zijn alle initiatieven welkom en zullen door de redaktie serieus worden behandeld. Iedereen die op deze oproep reageert zal zeker een persoonlijk antwoord van ons ontvangen.

De eindredakteur.

Programma 1991

8 t/m 10 februari
KORTE INITIATIE IN DE GROENE TARA EN UITLEG VAN DE 21 VERZEN
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert

Nu de donkerste dagen van de winter al weer voorbij zijn, zal de eerwaarde Geshe Konchog Lhundup alle oprecht geïnteresseerden een **korte initiatie** (djenang) geven in de **Groene Tara** volgens het Kriya Tantra systeem.

De vrouwelijke boeddhavorm Groene Tara kan worden gezien als godin, als oermoeder, als wijsheidsbewustzijn en als verpersoonlijking van de verlichte aktiviteiten van alle verlichte wezens.

Om deze korte initiatie echt te kunnen ontvangen is het belangrijk dat al eerder een volledige initiatie (wang) in deze of een hogere klasse van tantra werd ontvangen. Bij wijze van zegening echter, mag deze initiatie ook door niet eerder geïnitieerden worden bijgewoond.

Aansluitend op de Tara initiatie zal Geshela een uitleg geven van de eenentwintig verzen, de veelgebruikte lofzang aan Tara in haar eenentwintig vormen, die onder andere in de Tara-poedja, de Offerande aan Tara worden gereciteerd.

KOSTEN: f 120,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 8 februari om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.

1 t/m 3 maart
KONCENTRATIE EN DE SIDDHI'S
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert

Koncentratie is een kwaliteit van de geest die op vele manieren praktisch toepasbaar is. De eerwaarde Geshe Konchog Lhundup zal in de vorm van lezingen inzicht verschaffen omtrent de methoden voor het ontwikkelen van éénpuntige koncentratie (samadhi). Koncentratie heeft onmiddellijke voordelen in onze dagelijkse bezigheden, maar bij opvoering ervan verschaft ze mogelijkheden voor diverse krachtige verworvenheden (siddhi's), zoals helderziendheid. Tevens zal duidelijk worden hoe en waarom boeddhisten voorbijgaan aan de wereldse verworvenheden van deze krachten en éénpuntige koncentratie aanwenden voor het bereiken van blijvende bevrijding van het lijden of voor het verwerven van de staat van verlichting, het volmaakte boeddhaschap.

De levendige lezingen zullen worden aangevuld door geleide meditaties, zodat U kennis kunt maken met enkele koncentratie technieken en/of reeds aangeleerde technieken verder kunt verdiepen.

Voorts bestaat ruimschoots gelegenheid eventuele vragen te bespreken. Een weekend dus - zowel voor beginners als voor gevorderden.

KOSTEN: f 120,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 1 maart om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.

16 t/m 23 maart
Zaterdagavond 20.00 uur t/m zaterdagavond 20.00 uur
GROENE TARA RETRAITE
O.l.v. GELONG THUBTEN LODREU (HERMES)

Voor al degenen die zich sterk aangetrokken voelen om in groepsverband een Groene Tara retraite van een week te doen, wordt deze retraite – bij voldoende belangstelling – georganiseerd. Dagelijks zullen de Mahayana Voorschriften genomen worden, zal een eenvoudige sadhana worden beoefend, waarvan de tekst beschikbaar zal worden gesteld en zullen neerbuigingen worden gedaan onder het reciteren van de 21 verzen. Deze retraite is alleen voor hen die een initiatie in de Groene Tara hebben ontvangen. Met deze retraite wordt voldaan aan de verplichting van de initiatie die door Lama Zopa Rinpochee werd gegeven in augustus 1990.

KOSTEN: f 225,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).
AANVANG: Zaterdagavond 16 maart om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.

LAM RIM LESSEN

Elke vrijdagavond, zaterdagavond en **zondagavond** van 19.30 tot 21.00 uur, vanaf 1 februari. (Behalve tijdens kursus-weekenden.)

Uitgebreid Lam-Rim onderricht door Geshe Konchog Lhundup in het Engels vertaald door Tenzin Lama.

Op verzoek van bewoners van het Maitreya Instituut is Geshela vorig jaar begonnen met de uitleg van de Lam-Rim tekst "Nam.drul.lag.chang", (Liberation in the palm of your hand) geschreven door Z.H. Tri Djang Rinpochee, gebaseerd op de mondelinge overdracht van de grote meester Pabongka Rinpochee. In deze tekst worden alle onderdelen van de Lam-Rim in de finesses beschreven en uitgelegd door Geshela.

Reeds behandeld zijn: de kwaliteiten van de samenstellers van de tekst, de betrouwbaarheid van de oorspronkelijke tekst, het leven van Atisha en de zes voorbereidende beoefeningen voor meditatie.

Nu komt in de tekst aan de orde: toevlucht nemen en zal de tekst worden vervolgd.

Iedereen is van harte welkom deze lessen bij te wonen.

KOSTEN: Eventueel eten en slapen (tijdig opgeven) volgens onze verblijfstarieven.
AANVANG: 19.30 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.

5 t/m 7 april
REÏNCARNATIE
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert

De beginloze cyclus van wedergeboorte zal, als we er niets uit leren, eindeloos blijken te zijn. Dat geldt ook voor de problemen en frustraties binnen die opeenvolgende levens.

De eerwaarde Geshe Konchog Lhundup, die al zes jaar lang woont en les geeft in ons studie- en meditatiecentrum, zal gedetailleerd uiteenzetten hoe een uitermate subtiel stukje van ons lichaam en van onze geest na het sterven doorgaat naar een tussenstaat en een volgend lichaam. Dit subtiele stukje lichaam/geest is de drager van talloze indrukken die tijdens onze levens in de geest zijn ingeprent en als evenzovele latente krachten de toekomst bepalen.

Wat precies bepaalt ons volgende leven, waar komen de verschillende ervaringen vandaan en wat kun je er zelf aan doen om een goede wedergeboorte te veroorzaken en fijne, aangename ervaringen te hebben? Deze en andere vragen zullen uitgebreid aan de orde komen in de lezingen, die omlijst door meditatie en diskussie dit weekend tot een leerzame en waardevolle gebeurtenis zullen maken.

Voor beginners een "must", voor gevorderden een nuttige verdieping!

KOSTEN: f 120,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 5 april om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.

WITTE TARA INITIATIE
Door: DAGPO RINPOCHEE

De eerwaarde Dagpo Rinpochee heeft zich ook bereid verklaard een Witte Tara initiatie (djenang) te geven. Er zijn geen verplichtingen aan verbonden, maar om deze initiatie volledig te kunnen ontvangen is het noodzakelijk dat eerder een volledige initiatie (wang) in een van de vier klassen van tantra werd ontvangen. De exacte datum waarop deze initiatie gegeven zal worden is nog niet bekend.

19 t/m 21 april
DE BASIS VAN ALLE GOEDE EIGENSCHAPPEN
Door: DAGPO RINPOCHEE
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert

We zijn bijzonder verheugd dat de Tibetaanse Meester Dagpo Rinpochee heeft toegezegd opnieuw een week lang in het Maitreya Instituut zijn wijsheid met ons te willen delen. Dagpo Rinpochee, die onder meer werkzaam is aan de Sorbonne te Parijs, is erin geslaagd zowel trouw te blijven aan de strikte Gelukpa traditie van het Tibetaanse boeddhisme – hij is niet getrouwd, maar bewoont samen met Geshe Thubten een bescheiden huisje in een buitenwijk van Parijs – als zich aan te passen aan de moderne manier van het in praktijk brengen van de diepzinnige wijsheid van de boeddhistische Leer.

Zijn voorgaande incarnaties zijn onder meer de beroemde leraar van Atisha, de Indonesische Meester Serlingpa Dharmakirti en de leraar van Phabonkha Rinpochee, de grote Meester Jampel Lhundup.

Twintig jaar lang leefde Dagpo Rinpochee een teruggetrokken leven te Parijs, maar sedert het heengaan van zovele grote oude Gelukpa meesters, treedt hij eens te meer in de openbaarheid en beginnen mensen overal ter wereld te beseffen, wie deze bescheiden meester eigenlijk is!

De tekst die Rinpochee als basis van zijn lezingen zal gebruiken is geschreven door Lama Tsong Khapa en biedt een overzicht van alle stadia van het pad naar verlichting, met de nadruk op de rol die de Spirituele Leraar daarin speelt.

Rinpochee zal zijn uitleg zo geven dat het weekend een afgerond geheel vormt.

KOSTEN: f 150,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 19 april om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.

21 t/m 25 april
50 VERZEN VAN DEVOTIE AAN EEN SPIRITUELE LERAAR
Door: DAGPO RINPOCHEE
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert

Voor mensen die langer kunnen blijven dan alleen het weekend geeft de meester Dagpo Rinpochee een uitleg van Chandragomin's vijftig verzen van goeroe-devotie, waarin zowel de theoretische achtergrond als de praktische aspecten van een juiste manier van toewijding aan een spirituele leraar (LAMA) worden uitgelegd.

KOSTEN: f 250,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).
AANVANG: Zondagavond 21 april om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.
Bij deelname van 19 t/m 25 april zijn de kosten f 350,—.

14 t/m 16 juni
DE BOEDDHA VAN MEDEDOGEN EN UNIVERSELE VERANTWOORDELIJKHEID
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert

De eerwaarde Geshe Konchog Lhundup zal een **korte initiatie** (djenang) geven **in de Boeddha van Mededogen, Avalokiteshvara,** in het Tibetaans Chenräzig geheten. Deze initiatie heeft de kracht om de deur naar een lagere wedergeboorte te sluiten en mag bij wijze van zegening ook ontvangen worden door degenen die nooit eerder een tantrische initiatie ontvingen.

Bovendien zal Geshela spreken over universele verantwoordelijkheid in termen van wereldbevolking, milieu en wereldvrede. Een verantwoordelijkheidsgevoel voor het welzijn van alle wezens staat centraal in het denken van de bodhisattva, die gebaseerd op mededogen en liefde voor al wat leeft zich volledig inzet voor het tijdelijke en uiteindelijke geluk van alle wezens.

De meditatie op Avalokiteshvara helpt ons deze nobele bodhisattva-motivatie te ontwikkelen.

KOSTEN: f 120,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 14 juni om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.

NIEUWE AANKONDIGING

28 t/m 30 juni
DEALING WITH EMOTIONS
Door: ANI SANGYE KHADRO (KATHLEEN MACDONALD)
Voertaal: Engels

De boeddhistische non Sangye Khadro volgde haar eerste lessen in India in 1973 en ontving reeds een jaar later haar wijding in de Tibetaans boeddhistische traditie. Sedertdien werkt, studeert en mediteert ze in vele landen over de gehele wereld, terwijl ze steeds meer waardering en bekendheid geniet om haar gedegen en heldere uitleg en meditatiebegeleiding.

In Nederland is Sangye Khadro bekend door de vertaling van haar boek LEREN MEDITEREN, waarin zij op praktische wijze de meest bekende en doeltreffende boeddhistische meditaties presenteert en uitlegt.

Ter kennismaking raden wij U haar boek aan en haar artikel "Over kwaadheid" dat wij publiceerden in Maitreya Magazine nr. 1 1990.

Dealing with emotions zal een kursus worden waar iedereen onder deskundige leiding leert omgaan met zijn of haar emoties die hoewel ze vaak verstorend werken toch een hoop energie in zich dragen, die positief aangewend kan worden.

KOSTEN: f 120,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 28 juni om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.

vrijdag 12 juli t/m vrijdag 26 juli
LAM RIM ZOMERKURSUS 1991
UITLEG EN MEDITATIE
DE STADIA VAN DE WEG NAAR VERLICHTING
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert

In deze jaarlijkse zomerkursus over alle stadia van het boeddhistische pad naar het hoogste niveau van geestelijke en lichamelijke evolutie, de staat van volmaakt boeddhaschap, zal de eerwaarde Geshe Konchog Lhundup opnieuw alle grondbeginselen van de boeddhistische Leer uiteenzetten, zodat een goed beeld ontstaat van theorie en praktijk van deze bevrijdingsleer. Al jarenlang vormt de Lam Rim zomerkursus het hart en de kern van alle programma's die door het Maitreya Instituut worden georganiseerd. Gedurende de overzichtelijke meditatiekursus worden lezingen van de Tibetaanse lama, die de overdracht en de noodzakelijke informatie verschaft, afgewisseld door geleide meditatie-zittingen, zodat in een kombinatie van theorie en praktijk meteen een ervaring wordt opgedaan. Deze formule van lezingen en geleide meditaties, waar nodig aangevuld door diskussie, ontstond in het Kopan Klooster van Lama Thubten Yeshe en Thubten Zopa Rinpochee en is ook in Nederland – over de afgelopen 12 jaar dat ze hier werd gehouden – bijzonder succesvol gebleken.

De Lam Rim traditie werd in navolging van de grote Meester Atisha oorspronkelijk geïntroduceerd door Tibetaanse lama's die de essentie van de omvangrijke boeddhistische Leer in een op de praktijk gerichte vorm weergaven in één boekdeel als een goed leesbaar geheel. De eerwaarde Geshe Konchog Lhundup zal voor zijn lezingen teruggrijpen op de oorspronkelijke Lam Rim teksten van de 14de eeuwse Tibetaanse Meester Tsong Khapa, en ons met een eigentijdse uitleg daarvan wegwijs maken op de weg naar bevrijding en boeddhaschap.

Deze kursus is heel geschikt voor mensen die echt nog weinig weten van het boeddhisme, omdat op intensieve wijze in vrij korte tijd zowel inzicht als ervaring verkregen kunnen worden. Ze wordt ook ieder jaar weer bijgewoond door meer ervaren boeddhisten die de retraitesfeer aangrijpen voor een verdieping en verheldering van hun beleving.

KOSTEN: f 750,— vol pension (slaapzaalaccommodatie). In eigen tent: f 600,—. vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: Lam Rim.
AANVANG: Vrijdagavond 12 juli om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.

17 t/m 19 mei
TOEVLUCHT NEMEN & DE SAKYAMOENIE BOEDDHA MEDITATIE
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert

Volgens Lama Thubten Zopa Rinpochee nemen we de gehele dag door toevlucht. Als we dorst hebben nemen we toevlucht tot een drankje, hebben we het koud dan zoeken we de warmte op, en voelen we ons eenzaam dan zoeken we gezelschap. We nemen voortdurende toevlucht tot ons eigen lichaam, onze woning, kinderen, huisdieren, enzovoort. We zoeken ons geluk in de sport, in uitgaan, in de nieuwste spannende films of in romantiek. Wat dat betreft zijn boeddhisten en niet-boeddhisten gelijk.

Een boeddhist echter neemt op de eerste plaats toevlucht tot een leven in navolging van de Boeddha en gebaseerd op diens Leer, met de steun van de gemeenschap van andere boeddhisten. Dat wil geenszins zeggen dat je geen plezier meer kunt hebben of ineens een heel ander leven moet gaan leiden. Het volgen van welke geestelijke leer dan ook moet een verrijking, geen verarming zijn.

In het boeddhisme zijn methoden en mogelijkheden voor mensen die streng voor zichzelf willen zijn en door uiterste zelfdiscipline heel snel vooruitgang willen boeken, maar ook voor mensen die het rustig aan willen doen en geleidelijk een evolutieproces willen doormaken dat zich voortzet over een groot aantal levens.

Behalve een uitleg van de methoden, het nut en het effekt van toevlucht nemen tot de Boeddha, diens Leer en de Spirituele Gemeenschap, zal de eerwaarde Gesche Konchog Lhundup aan het slot van het weekend de toevluchtsceremonie leiden, waarbij degenen die dat wensen formeel toevlucht kunnen nemen om boeddhist te worden.

Bovendien zal de visualisatie en meditatie van Boeddha Sakyamoenie worden overgedragen en onder leiding in groepsverband worden geoefend.

Een weekend vol theorie en praktijk!

KOSTEN: f 120,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 17 mei om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.

26 t/m 29 mei
Zondagavond t/m woensdagochtend
NYUNG NÄ VASTEN EN ZUIVERINGS RETRAITE
O.l.v. GELONG THUBTEN LODRÖ

De vastenretraite van Avalokiteshvara, in het Tibetaans "Nyung-nä" geheten, is een zeer krachtige methode om in korte tijd veel karmische schulden af te lossen en tegelijkertijd veel positief karma te verzamelen. Omdat deze Nyung-nä gehouden wordt op Vesak, de verjaardag van Boeddha's verlichting, wordt de uitwerking nog duizenden malen versterkt.

Om deze tantrische beoefening volledig te kunnen doen, moet men een tantrische inwijding hebben ontvangen. De geringste kwalificatie nodig voor deelname aan de Nyung-nä is toevlucht te hebben genomen in de Leer van de Boeddha. Met alleen toevlucht als basis, kan men niet alle onderdelen

Jan-Paul Kool

Gelong Thubten Lodreu

van deze meditatiemethode beoefenen, maar men kan wel een krachtige zuiveringsretraite doen.

De Nyung-nä is een combinatie van meditaties op liefde, mededogen en leegte, mantra recitatie, neerbuigingen doen, offergaven aanbieden en vasten. Aangezien deze beoefening fysiek veel vergt, dient men goed gezond te zijn. De meditaties worden geleid in het Nederlands. Er wordt een Engelse tekst gebruikt, die voor *f* 12,50 verkrijgbaar is in de winkel. In het kursusgeld is geen geld inbegrepen voor offergaven, dus je zou daar nog vijf à tien gulden voor kunnen reserveren.

Omdat zuiverheid bij deze methode erg belangrijk is, is het goed om voor twee dagen schone kleding mee te nemen. De retraite wordt afgesloten met een gezamenlijk ontbijt.

KOSTEN: f 75,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).
AANVANG: Zondagavond 26 mei 20.00 uur in Emst. Einde woensdag ± 10.00 uur.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.

31 mei t/m 2 juni
GRONDBEGINSELEN VAN HET TIBETAANS BOEDDHISME
Door: GELONG THUBTEN LODREU

De Nederlandse monnik Thubten Lodreu (Hermes), een leerling van de oprichters van het Maitreya Instituut – de lama's Thubten Yeshe en Thubten Zopa Rinpochee – zal deze Nederlandstalige boeddhistische kursus in het Maitreya Instituut onderwijzen. Hij heeft reeds dergelijke kursussen in het buitenland gegeven en is blij de gelegenheid te hebben de Leer van de Boeddha nu ook in Nederland te onderwijzen. Deze kursus is zeer geschikt als eerste kennismaking met het boeddhisme, maar ook om reeds opgedane kennis te verdiepen. Thubten Lodreu zal zelf de meditaties leiden, waarbij hij verschillende meditatietechnieken zal uitleggen.

KOSTEN: f 120,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 31 mei om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.

13 t/m 15 september
WORKSHOP STERVEN
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert
Gastdocente: Koosje van de Kolk

De informatieve lezingen door de Tibetaanse Lama Geshe Konchog Lhundup over de boeddhistische verklaring van het stervensproces en het overgaan naar een ander leven, die rechtstreeks in het Nederlands worden vertaald, zullen worden omlijst door diskussie en gelegenheid tot uitwisseling van ideeën en ervaringen met de nadruk op praktische stervensbegeleiding.

Hiertoe zijn mensen die werkzaam zijn in die sector, waaronder Koosje van de Kolk, bereid gevonden om hun ervaring in de praktische werksfeer van het begeleiden en verzorgen van stervenden met ons te delen. Het is de bedoeling dit weekend te doen plaatsvinden als een "workshop" waarbij we door uitwisseling in een sfeer van openheid ons inzicht in het stervensproces hopen te vergroten, met het doel een stervende persoon beter te kunnen bijstaan in het eindstadium van zijn of haar leven.

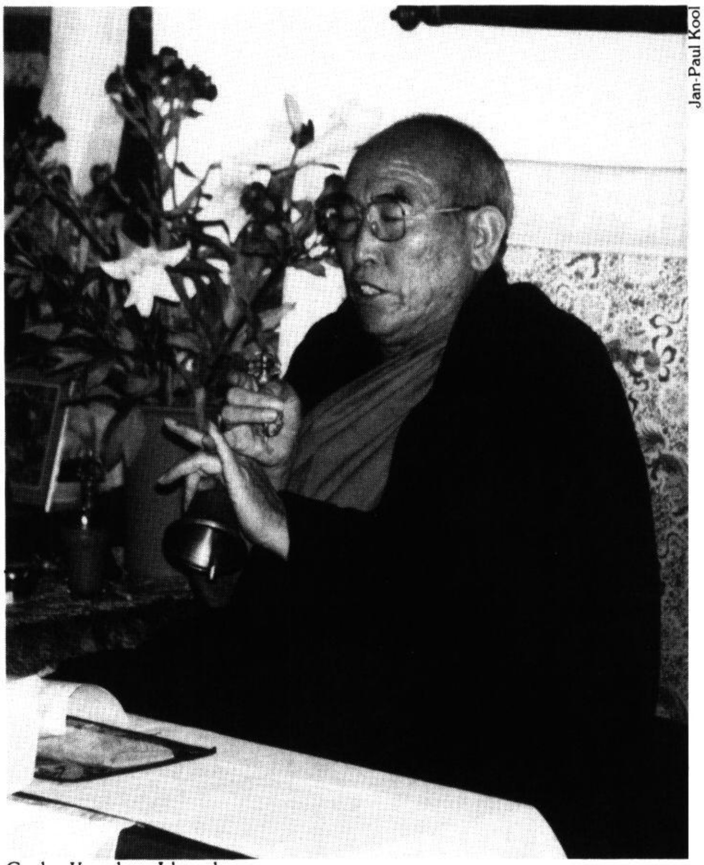
Omdat we vroeger of later allemaal in een situatie komen waar we in onze naaste omgeving met een stervende te maken zullen krijgen is dit thema weekend, dat theorie en praktijk biedt, voor iedereen een waardevolle gelegenheid om kennis over dit onderwerp op te doen en bestaande inzichten te vergroten.

KOSTEN: f 120,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 13 september om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.

18 t/m 20 oktober
DE BODHISATTVAGELOFTE EN GEDACHTENTRAINING
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert

Tijdens deze kursus zal de eerwaarde Geshe Konchog Lhundup ons wegwijs maken in manieren van positief denken die een extra dimensie geven aan de dingen van alle dag en een gelegenheid verschaffen om overal en ten allen tijde heilzame indrukken op onze bewustzijnsstroom te verzamelen. De kennis over positief denken is in de Tibetaans boeddhistische traditie samengevat in een honderdtal Lo.djong teksten die sterk variëren in omvang en verschillende facetten van het positief denken benadrukken. De krachtige effekten van positief denken en meditatie op bijvoorbeeld het vertragen en soms zelf het genezen van ernstige ziekten, wordt in de academische ziekenhuizen al erkend. Zoals ook tijdens de andere thema kursussen zal de uitleg door de Tibetaanse lama worden afgewisseld door geleide meditaties op de uitgelegde stof en zal ruimschoots de gelegenheid bestaan vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen.

KOSTEN: f 120,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 18 oktober om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.


Jan-Paul Kool

Geshe Konchog Lhundup

8 t/m 10 november
DE STADIA VAN TANTRA
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert

Op veelvuldig verzoek zullen we voor de tweede maal in de geschiedenis van het Maitreya Instituut een uitleg geven van de stadia en methoden van tantra. Tijdens dit weekend zal de eerwaarde Geshe Konchog Lhundup een uitleg geven van de plaats van tantrische meditaties in het boeddhisme, die op basis van een initiatie of inwijdingsritueel en gebruik makend van het kreatieve voorstellingsvermogen mogelijkheden bieden voor een versnelde spirituele groei, mits deze meditaties gebaseerd zijn op inzicht in de boeddhistische grondbeginselen en gesteund worden door een grote mate van zelfdiscipline. De vier klassen van de boeddhistische tantra en de rol van de twee stadia van Hoogste Yoga Tantra, zullen aan de hand van de Ngag.gyi Sa.lam (de Stadia en Paden van Tantra), een tekst van Akyia Yongdzin, helder en kompleet worden uitgelegd. Een weekend voor de "gevorderde" boeddhist die al een tantrische sadhana beoefent en voor de beginnende boeddhist die de mogelijkheden van het tantrische pad onderzoekt. Wij bieden behalve informatie ook de gelegenheid tot diskussie en uitwisseling met oudere studenten of volgelingen van het Tibetaanse boeddhisme. Een gewaagd en waardevol weekend.

KOSTEN: f 120,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 8 november om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.

19 t/m 22 november
dinsdagavond 20.00 uur t/m vrijdagavond ± 10.00 uur
NYUNG NÄ
VASTEN EN ZUIVERINGS RETRAITE
o.l.v. Koosje v.d. Kolk

Jan-Paul Kool

Andy Weber

16 september t/m 11 oktober
THANGKA SCHILDERKURSUS
Door: ANDY WEBER
Engelstalig

Het Maitreya Instituut is de laatste zeven jaar zo fortuinlijk geweest om Kunst Kursussen te houden met de westerse thangkaschilder Andy Weber. Dit jaar heeft hij erin toegestemd een kursus te geven die zal lopen van 16 september t/m 11 oktober.

Gedurende deze kursus zal deskundige training worden gegeven die de studenten in de gelegenheid stelt een carriere te beginnen als thangkaschilder voor zichzelf en in het belang van Dharma centra die gekwalificeerde kunstenaars nodig hebben.

Andy Weber studeerde vele jaren aan de voeten van Tibetaanse meesters in deze religieuze kunstvorm, waar hij gedetailleerde instructies ontving die hij bereid is over te dragen op zijn studenten. Deze kursus zal daarom van de deelnemers hard werken vragen en een hoge graad van koncentratie en wordt alleen aanbevolen voor toegewijde studenten.

Dit is een zeldzame gelegenheid dergelijke instructies te ontvangen die normaal alleen toegankelijk zijn in het Oosten voor de enkele gelukkige.

Het maximum aantal deelnemers is 20, dus zorg dat u snel reserveert. De kursus zal in het Maitreya Instituut worden gehouden temidden van de bossen.

In het weekend van 4 t/m 6 oktober zal geen les worden gegeven vanwege de Geshe conferentie die dat weekend in het Maitreya Instituut gehouden zal worden.

KOSTEN: f 1500,— vol pension (slaapzaal of eigen tent) of f 1800,— vol pension (kamer/caravan).
AANVANG: Maandagavond 16 september om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.

Lezingen Geshe Konchog Lhundup

Den Haag

ISIS MAAT
Achterraamstraat 15A
Engelse vertaling
Entree *f* 12,50
Aanvang: 20.00 uur

16 april (dinsdagavond)
REFUGE

7 mei (dinsdagavond)
EMPTINESS
A comparison between Chittamatrin, Svatantrika and Prasangika

28 mei (dinsdagavond)
GREAT LOVE

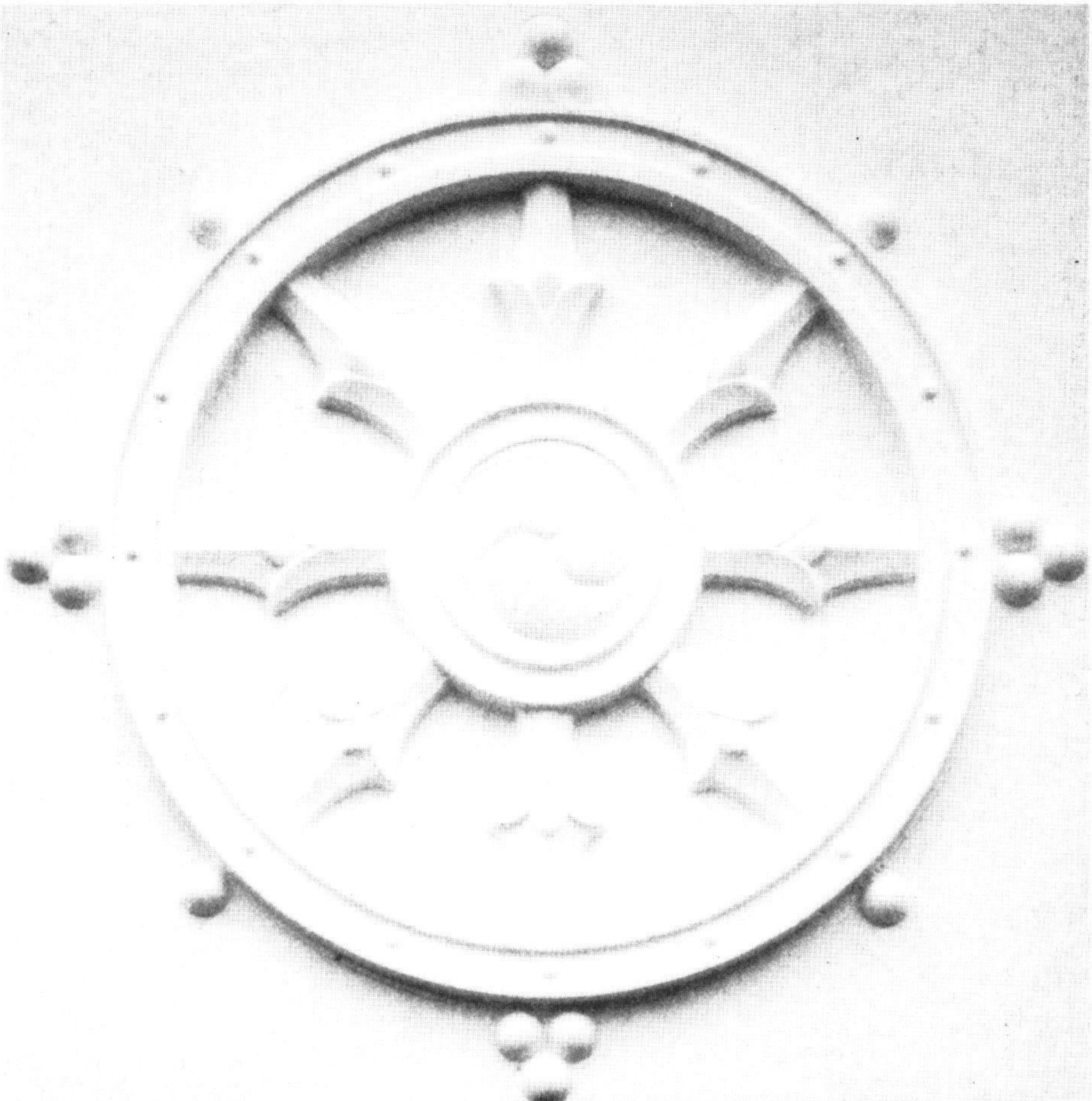
Tilburg

DE STROOM
Enschotsestraat 240
Engelse vertaling
Entree *f* 12,50
Aanvang: 19.30 uur

20 maart (woensdagavond)
THE TWELVE LINKS OF DEPENDENT ARISING

17 april (woensdagavond)
LOVE AND COMPASSION

Venray

DE KEG
Blauwververstraat 18
Engelse en Nederlandse vertaling
Bijdrage: *f* 10,—
Aanvang: 20.00 uur

1 april (maandagavond)
HOE VERWERF JE HET WAARDEVOLLE MENSELIJKE BESTAAN?